



## 適正体重を知っていますか？

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が増え続けています。そのほとんどは自覚症状がありません。放置しておくとう動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気に至り、日常生活へ支障が出る場合もあります。動脈硬化の原因の一つに「肥満」があります。自分の適正体重を知り、それを維持していくことが生活習慣病予防には大切です。

### ●身長から自分の適正体重を知る

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例) 身長が 160cm の人なら… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \rightarrow 56.3\text{kg}$  が適正体重となります

自分の身長に当てはめて計算してみてください。

### 佐藤さんの 日々の健康づくりについて教えてもらいました！

Q. 健診結果説明会で、体重が減ったと伺いました。痩せてよかったことはありますか？

A. 体が軽くなり、おなか周りがスッキリしました。今まで入らなかった服が入るようになったことが嬉しかったです。

Q. 現在の体重を維持するために取り組んでいることはありますか？

A. 毎日、体重測定をしています。“体重は自分の体調のバロメーター”と思っています。また、1日3食しっかり食べることで。どんなに忙しくてもしっかり朝ごはんは食べています。食事には、野菜を取り入れ、具沢山の味噌汁にしたり、おひたしにしたりして食べています。食事量は満腹になるまで食べずに、腹八分目にしています。

Q. 運動はしていますか？

A. 以前はウォーキングをしていましたが、今年の夏は暑かったことなどもあり今は控えています。なので、筋力維持のために自宅でできる体操や筋トレをしています。新聞に掲載されている健康や運動の記事を切り取り、その日の気分に合わせて運動に取り組んでいます。運動をすると、血の巡りが良くなり、気持ちもスッキリします。

Q. これからも元気に過ごすために、今後の目標はありますか？

A. ウォーキングを再開したいです。もともと、動物や花、自然の景色を見ることが好きで、ウォーキングでは綺麗な景色を見たり、草花の新しい発見があることも楽しみの1つです。



佐藤豊子さん (橋立)

健診結果が手元にある人は自分の結果を見直してみましょう。



健康増進課 健康支援係  
たがりようこ  
多賀 涼子 保健師

健診は受けるだけでなく、受けた結果を今後の生活に活かしていくことが大切です。自分の適正体重を知り、楽しみながら健康づくりに取り組んでみましょう。