いろはとかえでの
KEN"E"O コラム
-Cheer your health-

健康生活にシフト！

日ごろの生活習慣を少し変えるだけで、
健康的な生活を送ることができます。
できることから始めましょう！

2025年
1月号



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは ＆ 健康 かえで

体格

適正な 体重キープで イキイキ生活

目標 ライフステージに応じた適正体重を維持する。

「太りすぎ」「やせすぎ」に注意！

中高年の日本人を対象に行われた研究によると、男女ともに「太りすぎ」でも「やせすぎ」でも、死亡のリスクが高まることがわかっています。

とくに高齢期までは、太りすぎの状態は生活習慣病のリスクを高めます。ここ数年で体重が増えた人は要注意！例えば女性では、過去5年間で体重が10%以上増えた人は、体重変化が±3%以内の人に比べて、脳卒中を発症しやすくなります。一方、やせすぎの状態は、低栄養によって感染症への抵抗力が弱まるだけでなく、血管がもろくなって脳卒中を引き起こしやすくなります。

自分が「太りすぎ」か「やせすぎ」かは、BMI（体格指数）から知ることができます。定期的に体重を測定し、適正体重を目指しましょう。

はじめよう！ まずは、毎日体重計にのろう

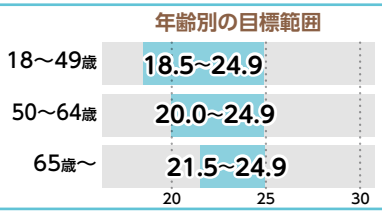
あなたのBMIの値はいくつですか？ 目標の範囲内かどうかを調べてみましょう。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m ＝ BMI kg/m²

目標とするBMIの目安

- 25.0以上は **肥満**：血圧、血糖、脂質の異常が起きやすい
- 18.5未満は **低体重**：筋力、体力、免疫力が低下しやすい

年齢別の目標範囲



資料：日本肥満学会、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

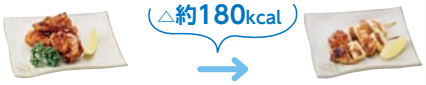
「肥満」の人は食事エネルギーを意識してみよう

摂取エネルギー量（IN：食事）が、消費エネルギー量（OUT：身体活動）より多いと、余分なエネルギーが脂肪としてからだにたまり、肥満へとつながっていきます。

摂取エネルギー量 IN を減らすコツ

1. 間食の量を減らす、低エネルギーのものに変える
   

2. ごはんの量を少し減らす
   

3. 揚げ物より、焼き物や煮物を選ぶ
   

4. 飲酒時のおつまみを、低エネルギーのメニューに変える
   

※量や作り方などによってエネルギー量は異なります。目安としてご活用ください。

監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授

全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ