

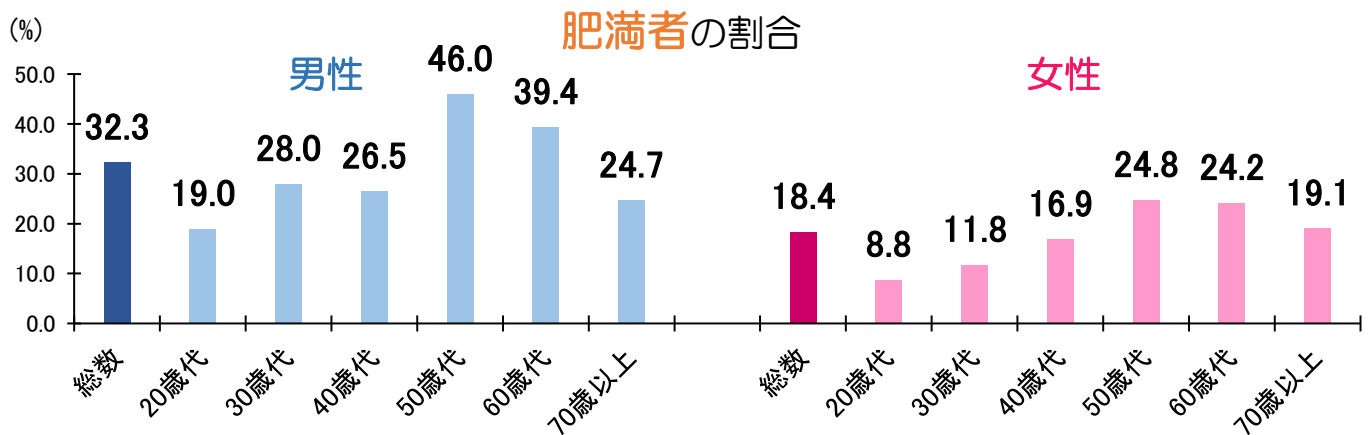
令和6年5月19日

せいさん食育情報

第2号

◎令和4年県民健康・栄養調査の結果が
発表されました

西讃保健福祉事務所



男性は、50代～60代で全体の約4割、女性では、50～60代の約2.5割の方が肥満となっています。どちらも50代以降で肥満者の割合が上昇しているため、若いころから肥満予防を意識した生活を送りましょう。

肥満はさまざまな病気の原因となります

糖尿病

脂質異常症

高血圧症

心臓病

適正体重を保つように生活習慣を見直しましょう

BMI
による
判定基準

18.5未満	低体重
18.5～25.0未満	標準
25.0以上	肥満

BMI

自分のBMIを計算して
体格チェック！

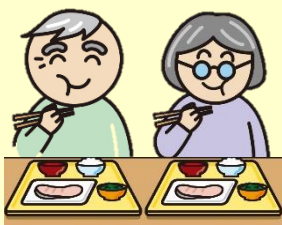
$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

今月の健康情報メモ

肥満予防のポイント

① ゆっくりよく噛んで

腹8分目を心がける



② 不必要な間食・飲酒は控える



③ 主食・主菜・副菜をそろえて

バランスよく

