

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.1

脱メタボリック
シンドローム！

かんろく
貫禄があるの？ 太っているの？



ある夫婦の会話



ぼくは“太ってる”
んじゃないんだ。
かんろく
“貫禄がある”
と言ってほしいね

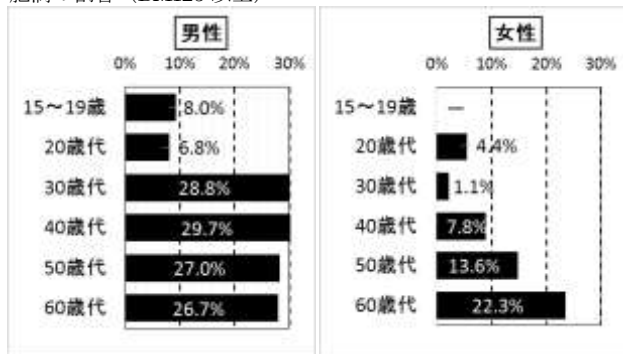


お父さん、
ひまん
“肥満”
じゃないの？

栗東市の30歳代以降の30%近くの
ひまん
男性が肥満なんだー！
かんろく
「貫禄あるだろ」って言うてる
あひまん
あの男性、“肥満” じゃないかな？

女性は年代が上がるにつれて肥満の
ひまん
りつ
率が高くなるのね

肥満の割合 (BMI25 以上)



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



BMI ※ 25以上は肥満^{ひまん}です

BMI を計算してみましょう！

【 計算方法 】

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMI 判定	18.5 未満	やせ
	22	標準 ^{ひょうじゆん}
	25以上	肥満 ^{ひまん}



ソードマン・BMI

あの男性なら・・・

身長 173cm 体重 76kg だから

$76(\text{kg}) \div 1.73(\text{m}) \div 1.73 \text{ 身長}(\text{m}) = 25.4$

やっぱり、あの男性は肥満^{ひまん}だな・・・

BMI 25未満になるよう、
自分の体重をコントロール
しましょう



※BMI はケトリー指数の別名。世界共通の肥満^{ひまん}度の指標^{しひょう}となっています。

市のホームページ（<http://www.city.ritto.shiga.jp>）にも掲載^{けいさい}しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101

ソードマン・アズマ

