

## 健康応援トピックス

### ★適正体重とは？

太りすぎや痩せすぎよりも、もっとも病気になりにくい体重のことです。

無理なダイエットにより痩せすぎが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈など、重い合併症を起こしやすくなります。また、太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病につながります。

『第2次あま市健康づくり計画』の中間評価におけるアンケートの結果では、自分の適正体重を知っている人は61.2%で、その内、適正体重を維持するために心がけていることは「食事」が最も高く58.0%、次いで「運動」が43.0%、「規則正しい生活」が40.3%でした。

健康な体を維持するために、バランスの良い食事や適度な運動が必要になります。

### 計算してみよう！適正体重

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

適正体重の目安

身長	体重
145cm	46.3kg
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg
175cm	67.4kg
180cm	71.3kg
185cm	75.3kg



### ★自分の健康状態に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

昨今、インターネットやSNSから様々な健康情報が収集できますが、どれが正しい情報なのか混乱しやすく、場合によっては無理なダイエットや偏った食生活に繋がってしまうことがあります。根拠はあるのか、記載者は誰なのかを意識して情報収集し、健康についての正しい情報や知識を身につけましょう。

また、正しい健康情報を活かすためにも、自分の身体の状態を把握することが大切です。自分の健康状態を知るために、健康診断やがん検診を受診しましょう。

甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461