

令和5年度のテーマは「肥満予防」！4回シリーズでお伝えします！

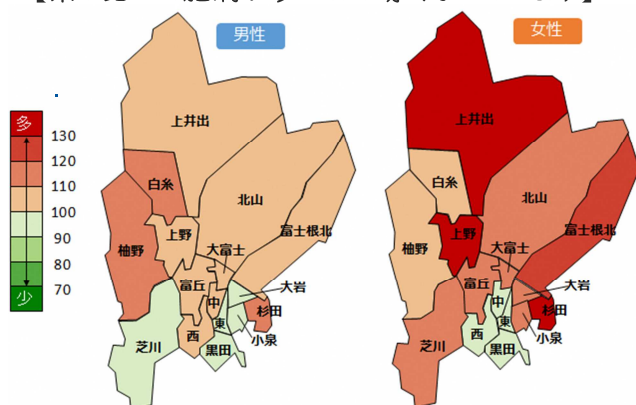
第5号 健康経営通信 「肥満」

健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課 R5.5
22-2727

富士宮市 肥満注意報！

【県と比べて肥満が多いほど赤くなっています】



「令和2年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データの地区別分析結果」より

富士宮市の中年期**男性の肥満**は

約4割を超えています。



なぜ肥満に注意が必要？

内臓脂肪が原因となる

生活習慣病のリスクが心配されます！



まずは自分を知ることが大切！

健診結果をみてみましょう！！

	検査項目（単位）	基準範囲	生活を見直す値
肥満に関する項目	腹囲（cm） 腹囲1cm=脂肪1kg=7,000kcal に相当します 	男性 84.9 以下 女性 89.9 以下	男性 85.0 以上 女性 90.0 以上
	BMI（kg/m²） ※BMIとは・・・ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で算出される体型を知るための値です。 簡単算出できます→ 	18.5～24.9 基準範囲でも毎年 値が上がっていたら 食事や運動を見 直しましょう。	25.0 以上 いきなり基準値以下を 目指すのではなく、 体重を 3～4%ほど減らすだけ でも効果があります！

腹囲・体重は生活習慣病のリスクを知るためのわかりやすい指標になります。

健康増進課では筋肉量等がわかる「出張 体組成測定」行います！

ぜひご依頼ください！

