

体重を測定しよう!

# 『女性の肥満とやせ』

BMIは肥満や低体重（やせ）の判定に用いられる体格指数ですが、BMI25以上を「肥満」、18.5未満が「やせ」とされており、肥満は、糖尿病や高血圧などを引き起こし、やせは貧血やメンタルの不調、骨密度の低下などを引き起こします。体重を測定し、標準体重を目指しましょう。

BMIを判定してみよう

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

22が標準体重です

## 「肥満」の健康問題

BMI 30以上

BMI(30以上)	女性 (8,612人)		男性 (19,835人)	
年齢	人数	割合	人数	割合
～30	73	4.32%	159	6.48%
31～35	43	7.96%	111	9.00%
36～40	42	7.59%	147	9.22%
41～45	91	9.88%	227	9.29%
46～50	104	8.58%	274	8.35%
51～55	91	6.96%	300	8.70%
56～60	76	6.51%	160	5.85%
60～	51	4.18%	112	4.23%
合計	571	6.63%	1,490	7.51%

令和5・6年度 被保険者健診データより

**BMI「25以上」が肥満、「30以上」は過体重です!**

妊娠前の母親の肥満は、**妊娠糖尿病**や**妊娠高血圧症候群**のリスクが高まり、赤ちゃんにも影響を及ぼす可能性があります。また、女性ホルモンが減少する40歳代後半からは、内臓脂肪が蓄積されやすくなり、**高血糖**や**脂質異常・高血圧症**のリスクが高まります。

肥満の予防・治療には食事と運動のバランス改善が必要です。極端な食事制限はせず、食べ過ぎないように意識すること、そして間食やお酒の量にも留意しましょう。

## 「やせ」の健康問題

BMI 18.5未満

BMI(18.5未満)	女性 (8,612人)		男性 (19,835人)	
年齢	人数	割合	人数	割合
～20	42	11.23%	62	20.20%
21～25	93	13.76%	125	12.07%
26～30	68	10.61%	89	8.03%
31～35	57	10.56%	84	6.81%
36～40	71	12.84%	77	4.83%
41～45	98	10.64%	149	6.10%
46～50	144	11.88%	147	4.48%
51～55	194	14.83%	159	4.61%
56～60	172	14.73%	149	5.45%
60～	178	14.60%	145	5.48%
合計	1,117	12.97%	1,186	5.98%

令和5・6年度 被保険者健診データより

**「やせ=健康」ではありません!**

若い方のやせは、**月経不順**になりやすく、また**低出生体重児**を産むリスクが高くなります。また若年期・中高年期ともにやせている女性は**低骨密度**リスクが高くなるといわれています。

体重(BMI)だけで健康管理をするのではなく、他の数値(**血圧**、**脂質**、**血糖**)も気にかけてみましょう。栄養不足とならないように、①**1日3食**しっかり食べること、②加工食品の摂取を減らし、**たんぱく質**を毎食摂るように心がけること、③こまめに運動をして**筋肉量**を増やすことが大事です。

スポーツジム

## 「ルネサンス」の紹介



カラダを動かす習慣を作ろう!

当健康保険組合加入者は法人価格で入会することができます。

法人価格	料金(税込)
月払い会員	10,450円
都度払会員	1,980円
オンライン会員	1,100円

提携施設を含め、全国に**239施設**  
(令和6年10月末時点)

詳細はこちら →→→



PepUP

## 「体重測定キャンペーン」

体重を測定し、生活習慣の改善につなげよう!

対象者: 当健康保険組合の被保険者

実施期間: 令和7年1月1日～31日

20日以上登録で**500ポイント付与**

※PepUPの登録が必要です

詳細はこちら →→→

