

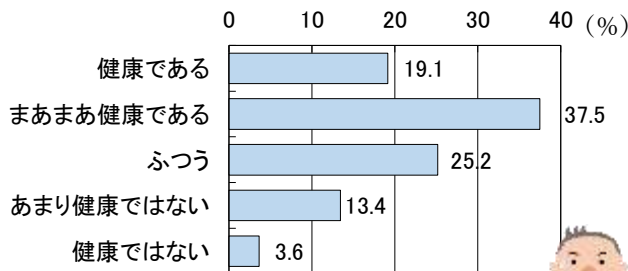


第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

18～74歳の男女、約1500人にアンケート送付。
男性283人、女性348人から回答がありました。

～アンケートの結果～

問 ご自身の健康状態をどう思いますか？



問 自分の適正体重を知っていますか？

知っている	81.6%
知らない	18.2%

【回答者のBMI判定結果】

標準：62.5% 肥満：28.6% やせ：6.2%



問 適正体重に近づく（維持する）ためにどんなことを心がけていますか？（複数回答）

食事に気をつける	82.0%
体重をはかる	49.4%
からだを動かす	40.5%
ダイエット食品の利用	1.9%



≫ 次回は「活動・運動」について掲載します

～もう一步、健康に近づく秘訣～

健康を維持するためには、

栄養、運動、休養が
基本の柱となります。

禁煙、節酒に務め、さらに定期的に
健康診断を受けることが重要です。

体重をはかる習慣はありますか？

体格の判定はBMIで計算できます。

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定基準

やせ	18.5 未満
標準	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上



定期的に体重をはかりましょう。

BMIが基準を超えている人は、

1か月1～2kgを目安に体重

コントロールをしましょう。

体重は、**食べる量と動く量**で

コントロールできます。

