

健診結果を大切に！

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた



肥満は「見た目の問題」と捉えられがちですが、実は多くの病気の入り口となる危険な状態です。気づかないうちに進む内臓脂肪の蓄積は生活習慣病のリスクを高め、放置しているとやがて突然死につながる重大な病気を引き起こすことも…。肥満を招く食生活と運動習慣をあらためて、未来の健康を守りましょう。

BMI と腹囲測定の数値で何がわかる？

BMI (Body Mass Index) と腹囲は、体脂肪の量や内臓脂肪の蓄積を把握するための指標です。これらの数値から肥満の程度や内臓脂肪型肥満の有無がわかり、生活習慣病のリスクを見極めることができます。

BMI

身長と体重から算出する肥満度を示す体格指数。
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 (例) 身長165cm、体重75kgの場合
 $75 \div 1.65 \div 1.65 \approx 27.5$ (BMI)

腹囲

お腹周り（一般的にはおへその高さ）の長さを測ることで、内臓脂肪の蓄積を評価。



数値が悪くなる原因

BMI や腹囲の数値が基準値を上回っている人は、肥満や内臓脂肪の蓄積が疑われます。その主な原因は、エネルギーの摂取量が消費量を上回る生活習慣の積み重ねです。

脂質や糖質の多い食事、間食や夜遅い食事、アルコールの過剰摂取は体脂肪を増やします。加えて、運動不足により筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪が蓄積しやすくなります。

さらに、睡眠不足やストレスは食欲を増進させ、ホルモンバランスを乱して内臓脂肪の増加を招く要因となります。



健診結果からわかること

●危険度レベルと将来疑われる病気

BMI	分類	健康状態
18.5未満	低体重(痩せ)	栄養不足により、骨や筋肉が弱くなることも
18.5-25.0	標準	健康的な範囲・生活習慣病のリスクは低い
25.0-30.0	肥満(1度)	高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスク上昇
30.0-35.0	肥満(2度)	心筋梗塞や脳卒中など重大な病気のリスク増大
35.0-40.0	肥満(3度)	骨や関節の障害、睡眠時無呼吸症候群などのリスクも

腹囲

男性：85cm以上 女性：90cm以上

内臓脂肪型肥満

腹部の内臓のまわりに脂肪が蓄積した状態。数値が高いほどメタボリックシンドロームの可能性や、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなる。

- BMI と腹囲の両方が高いほど危険度アップ
- とくに腹囲は「内臓脂肪＝生活習慣病のリスク」を直接反映



肥満はあらゆる病気の元凶！

肥満のなかでもとくに内臓脂肪が増えると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化が進むことで心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を引き起こすリスクが高まります（メタボリックシンドローム）。

一方、皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、骨や関節にかかる負担が増大し、ひざや股関節、背骨などに障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪が付き

すぎると、気道が圧迫され、睡眠時に一時的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

さらに、肥満はがんとも深い関係があり、近年の研究では大腸がんや乳がん、肝がんなどの発症リスクを高めることが報告されています。

肥満を招く最大の要因は「食生活の乱れ」と「運動不足」です。生活習慣を直ちに見直し、あらゆる病気の元凶でもある肥満を予防・改善しましょう。

数値を改善する生活習慣

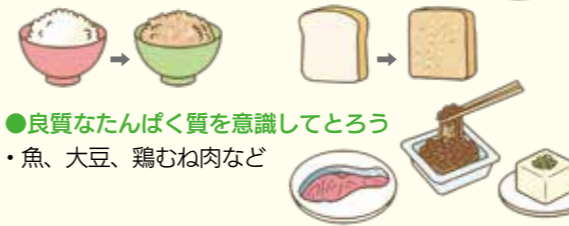
食生活編

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を1日3食規則正しくとろう
- 主食（炭水化物）
→ ごはん、パン、めん類など
- 主菜（たんぱく質）
→ 肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）
→ 野菜、海藻類、きのこ類、豆類など



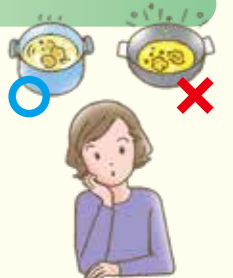
- 炭水化物（糖質）を極端に減らすのではなく、質と量を調整しよう

- ごはんやめん類などの大盛りをやめる
- 白米、パンなど
→ 玄米、雑穀米、全粒粉パンなどに



- 良質なたんぱく質を意識してとろう
- 魚、大豆、鶏むね肉など

- 脂質を減らそう！
● 揚げ物・炒め物よりも、煮る・蒸す
- 肉は赤身やむね肉、ささみなど脂肪の少ない部位を選ぶ
- ドレッシングやソースは、香味野菜や香辛料を利用してノンオイルに



- 野菜や豆類、きのこ類や海藻類を積極的にとろう
- 野菜などをメインにした副菜を作り置きする



- ゆっくり食べよう！

- よく噛んで食べる
- 会話を楽しみながら食べる



- 過食や間食、夜遅い食事、アルコールは控えよう



運動編

- 1回30分以上の「有酸素運動」を週2回以上、習慣にしよう！

有酸素運動の例

ウォーキング、水泳、踏み台昇降 など



- 毎日こつこつ「筋トレ」をしよう！

筋トレの例

腹筋・背筋、腕立て伏せ、スクワット など



- 日常生活での活動量を増やそう！

- エレベーターやエスカレーターをやめて階段を使う
- バスや電車はひと駅前で降りて歩く
- 掃除や草むしりなどの家事を積極的にやる
- 買い物は遠くのスーパーまで歩く など

