



BMI（体格指数）が18.5未満は低体重、25以上は肥満と判定されます。また、腹囲が男性85cm、女性90cm以上の場合、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当するといわれ、メタボリックシンドローム判定基準のひとつとなっています。

## まずは検査結果をチェック!



◆「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」（厚生労働省）より  
★日本人間ドック学会が定める数値

基準値

**BMI** → 25 未満\*

注：BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

**腹囲** → 男性 85cm 未満\* 女性 90cm 未満\*

検査数値が低い人は…

**BMI** 18.5 未満\*…やせ

### こんな病気Ⓢ注意

- ・貧血
- ・月経異常
- ・栄養不良
- ・心疾患
- ・脳血管疾患
- ・摂食障害

### 考えられる原因

- 摂取カロリーの不足
  - 過度なダイエット
- 注：病気の影響も考えられます

### 改善ポイント

- バランスのよい食生活
- 適度な運動
- ストレスマネジメント

検査数値が高い人は…

**BMI** 25 以上\*…肥満

**腹囲** 男性85cm以上\* 女性90cm以上\*…内臓脂肪型肥満

### こんな病気Ⓢ注意

- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・虚血性心疾患
- ・痛風
- ・脳血管疾患

### 考えられる原因

- 過剰なカロリー摂取
  - 運動不足
- 注：遺伝、病気、薬の影響も考えられます

### 改善ポイント

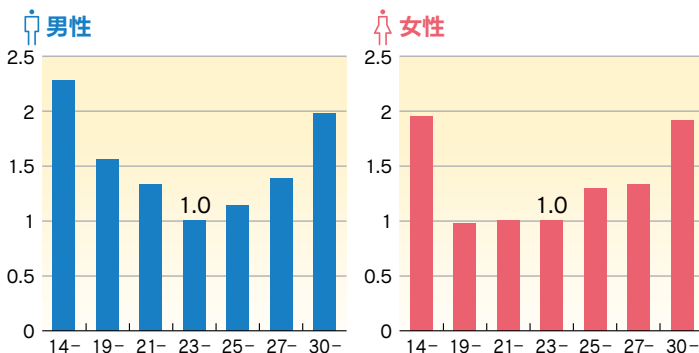
- カロリー摂取の削減
- 野菜中心のバランスのよい食生活
- 適度な運動

## BMIと死亡リスク



国立がん研究センターの調査では、男女ともに肥満はもちろん、やせすぎも健康維持に大きく影響する結果となっています。

BMI値と死亡率との関係



注：1990年時点のBMIを7グループに分け、その後10年間の死亡率を比較。「BMI23.0-24.9」の人の死亡率を基準 (= 1.0) とした場合。  
資料：国立がん研究センター 社会と健康研究センター 多目的コホート研究より

あなたの三カク

## カラダ改善プログラム例

- 🍵 お茶碗をひと回り小さくする
- 🍵 おやつは午後3時前後に
- 🍵 野菜をいつもよりたっぷり
- 🍵 揚げものを週1回までに
- 👟 **これは必須!** 今より歩数を増やす
- 👟 職場で体を動かす
- ☀️ 朝起きたら朝日を浴びる