

# KENKO 20 歳

## 意識しよう！チェックしよう！自分の健康

### ステップ

#### 1 適正体重を知ろう

##### 【BMI を計算する】

BMI は、身長と体重から計算できる肥満度を測る指数です。

まず、身長と体重を記入しましょう。

□ m □ Kg

次に、身長と体重から次の計算をすると、

BMI が分かります。

体重 ÷ (身長 × 身長) =

(例) 160cm、55kg の場合

$55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.48$

##### 【肥満度を知る】

最も病気になりにくいとされる BMI は、年齢ごとに次のとおりです。

年齢	適正な BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20.0～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

BMI が 25.0 以上の方は肥満気味です。上記の範囲未満の場合はやせしていると判定されます。

##### 【適正体重を知る】

適正体重は BMI を 22 として、次のとおり計算できます。

$22 \times \text{身長} (m) \times \text{身長} (m) = \quad \text{Kg}$

適正体重の維持を目指して健康づくりに取り組みましょう。



### 現在の自分の健康意識をチェック (☑) してみよう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 日ごろから健康を意識している   | <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとっている      |
| <input type="checkbox"/> 適正体重を知っている       | <input type="checkbox"/> ストレスとうまくつきあっている  |
| <input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知っている | <input type="checkbox"/> 悩みを抱え込まず相談している   |
| <input type="checkbox"/> 適正な体重を維持している     | <input type="checkbox"/> たばこの健康への影響を知っている |
| <input type="checkbox"/> 血圧を測る習慣がある       | <input type="checkbox"/> たばこは吸わない         |
| <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局がある | <input type="checkbox"/> 受動喫煙に気をつけている     |
| <input type="checkbox"/> 健康診査・がん検診を受けている  | <input type="checkbox"/> お酒は飲まない          |
| <input type="checkbox"/> 意識して体を動かしている     | <input type="checkbox"/> 適正飲酒があることを知っている  |
| <input type="checkbox"/> 運動をする習慣がある       | <input type="checkbox"/> 歯と口の健康に気をつけている   |
| <input type="checkbox"/> 積極的に外出している       | <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている   |
|   | <input type="checkbox"/> 毎食後、歯磨きをしている     |