



健康づくり推進員だより 知っていますか？あなたの適正体重

Vol. 28
平成28年7月号

健康を維持・増進するためには、自分自身の体重を知り、生活習慣を改善するなど、適正体重を維持していくことが大切です。

適正体重は、病気になりにくい体重のことです

<適正体重早見表> (男性・女性共通)

身長	適正体重	適正範囲
140cm	43kg	36kg ~ 48kg
142cm	44kg	37kg ~ 50kg
144cm	46kg	38kg ~ 51kg
146cm	47kg	39kg ~ 53kg
148cm	48kg	41kg ~ 54kg
150cm	50kg	41kg ~ 56kg
152cm	51kg	43kg ~ 57kg
154cm	52kg	44kg ~ 59kg
156cm	54kg	45kg ~ 60kg
158cm	55kg	46kg ~ 62kg

身長	適正体重	適正範囲
160cm	56kg	47kg ~ 64kg
162cm	58kg	48kg ~ 65kg
164cm	59kg	50kg ~ 67kg
166cm	61kg	51kg ~ 68kg
168cm	62kg	52kg ~ 70kg
170cm	64kg	53kg ~ 72kg
172cm	65kg	55kg ~ 74kg
174cm	67kg	56kg ~ 75kg
176cm	68kg	57kg ~ 77kg
178cm	70kg	58kg ~ 79kg

健康づくり推進員発 適正体重を保つための5つの工夫

食事は、野菜から食べよう

たっぷりの野菜をはじめに食べると満腹感が得られ、自然とカロリーが控えられます

食事編

夜遅く食べるのはやめよう

食べた物がエネルギーとして消費されにくいので、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすい

なるべく乗り物を控えよう

買い物は、車よりカロリーが消費できる自転車を利用しよう

運動編

「ながら体操」をしよう

テレビを見ながら、太ももの上げ下げで筋トレをしよう

自分の体重を知ろう

体重の変化が分かると、生活の工夫がしやすくなります



健康はむら21

体重測定を習慣にしましょう



評価指標	現状値 (平成25年調査)	目標
週1回以上、体重をはかる習慣のある人の割合	42.4%	増やす

「特定健診のお知らせについて」裏面へ

羽村市健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

受けましたか？

* 40歳以上の羽村市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者が対象です。

とってもお得!検査が無料!

羽村市 特定健診

平成28年 ~ 実施期間 ~

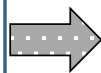
6月1日(水) ~ 10月31日(月)



どうやってうけるの？

対象の方には

①受診券がご自宅に届きます



<40歳以上の国民健康保険加入者>
(黄色)

<後期高齢者医療制度加入者>
(藤色)



②受診券と保険証を持ち、医療機関に行きます



* 予約が必要な医療機関もあります。

<検査項目>
計測・診察・血圧測定・尿検査
血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・空腹時血糖など)



③受けた後は、医療機関に結果を聞きに行きます

結果に合わせて生活習慣を見直しましょう



~社会保険などの健康保険にご加入の方へ~

勤務先の健康保険担当者窓口へお問い合わせください。