



BMI、標準体重という言葉をご存知でしょうか？ BMI (Body Mass Index) とは、肥満の判定に用いられる体格指数のことです。BMI：22が統計的に最も病気にかかりにくいと言われていいますので、標準体重は、このBMI：22をもとに計算されます。

太っている方も、標準体重まで減量しなければいけないわけではなく、現在の体重の3～5%の減量でも高血圧、脂質異常症、肝機能障害などの肥満症による健康障害が改善されるといわれています。

BMIの計算方法

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例えば……身長160cm、体重65kgの人は

BMI = 65 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 25.39

となり、肥満(1度)の判定になります。

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例えば……身長160cmの人は

1.6 × 1.6 × 22 = 56.32 となり、

56.3kgが標準体重となります。

日本肥満学会の肥満基準より

BMI	判定	例えば (身長160cmの人なら)
18.5未満	低体重(やせ)	47.4kg未満
18.5～25未満	普通体重(標準)	47.4～64kg未満
25～30未満	肥満(1度)	64～76.8kg未満
30～35未満	肥満(2度)	76.8～89.6kg未満
35～40未満	肥満(3度)	89.6～102.4kg未満
40以上	肥満(4度)	102.4kg以上

※肥満症診断基準の中で、BMI35以上が「高度肥満」と定義され、診断や治療の対象と位置づけられました。

環境保健係

年に1回
特定健診を受診しましょう！

特定健診は、40歳以上の国保加入のすべての方が対象です

特定健診は生活習慣病（心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・高血圧症など）の発症や重症化を未然に防ぐことができる健診です。

特定健診は毎年受けることが大切です。健康状態は、刻々と変化しており、年ごとの検査数値の変化から健康状態の傾向を把握することができません。

立科町では、特定健診の集団健診を7～8月に、個別健診を6月から実施します。3月に申込みをされた方には、受診券等をお送りします。これから申込みをされる方は、役場環境保健係まで早めにご連絡ください。

※病院へ通院中（治療中）の方も特定健診対象です。主治医とご相談のうえ、受診ください。

立科町特定健診の受診対象者

① 国保加入者の方

町の特定健診を受けてください。
40歳以上の国保加入者は特定健診を受ける義務があります。
会社の健診や人間ドックを受診した（す

る）場合は、町の特定健診を受診する必要はありませんが、受診の確認のため役場環境保健係まで健診結果をお持ちください。

② 国保以外の方（40歳から74歳まで）

加入している保険者（社会保険等）からの案内に従ってください。

③ 30歳代の方

加入保険に関係なく、町の特定健診を受診することができます。

④ 75歳以上の方

無料で町の特定健診を受診することができます。ただし、要介護認定を受けている方、生活習慣病の治療を受けている方は、この健診の対象になりません。病院で医師による指導・管理を続けてください。

※国保加入者の方、及び75歳以上の方には、人間ドック受診に対して補助制度があります。役場環境保健係または町のホームページで必要書類をご確認ください。