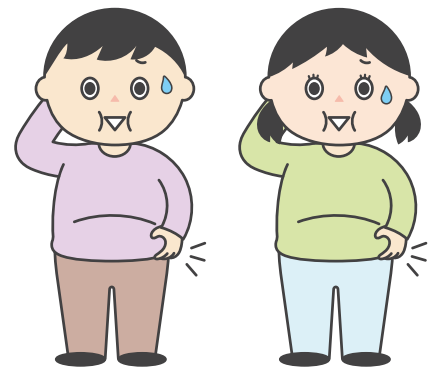


3月4日は世界肥満デー

肥満を予防するために



3月4日は世界肥満デーです。世界の「肥満人口」は10億人を突破し、千葉市でも20歳以上の男性の約30%、女性の約17%が肥満であることが分かっています（出典：千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査）。肥満の危険性や予防法を理解し、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

図（周知啓発に関すること）健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659 （調査研究・健診に関すること）健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946

肥満は自分が原因？

肥満は、さまざまな原因が関与するため、必ずしも自分に責任があるとは限りません。

肥満の原因は、社会や環境、ストレスによる外的な要因や遺伝的要因などがあり、決して「自分が悪い」という否定的な見方をするべきものではありません。

肥満に対する誤った認識を無くし、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。

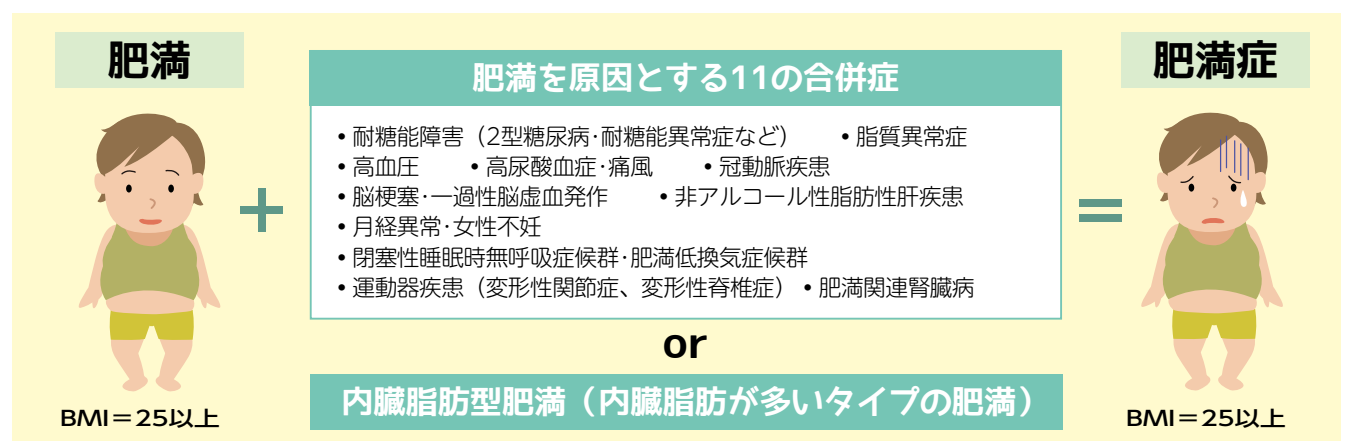


肥満は肥満症になるリスクがあります

肥満とは、BMI（体格指数）が25以上の状態を指しますが、病気ではありません。しかし、肥満を原因とする合併症や、内臓脂肪型肥満（内臓脂肪が多いタイプの肥満）である場合は「肥満症」と診断され、健康状態に悪影響が出て治療が必要な状態となります。

肥満症の認知度はまだ低く、合併症が重症化してから治療開始するケースも少なくありません。

肥満は多くの病気を招く原因となります。肥満を改善することは、肥満症などの発症を予防する上で極めて重要です。肥満に対する正しい知識を持ち、早期に生活習慣の改善を始めましょう。



生活習慣を改善することで、将来の介護予防や医療費節約にもなりますね！



編集担当C

肥満・肥満症などを予防するために

適正体重の維持とバランスのよい食事

BMIは18.5以上25未満（65歳以上はBMI20以上25未満）を目標とし、自分の適正体重を知り、1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの取れた食事をとりましょう。

BMIの算出方法

体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

適正体重の計算方法

身長（m）×身長（m）×目標とするBMI

内臓脂肪が蓄積すると、BMIがそれほど高くなくても健康障害を引き起こしやすいことが分かっているので、注意が必要です！



身体活動量の増加と運動習慣の定着

肥満などを原因とする生活習慣病を予防するために、運動習慣を身に付けましょう。毎日1時間以上歩き（成人＝8,000歩以上、高齢者＝6,000歩以上）、子どもは学校などの活動以外でも積極的にからだを動かしましょう。

通勤・通学時や買い物、家事の合間などに今よりも＋10分からだを動かすことで、生活習慣病などのリスクを3～4%減らせることが分かっています。まずは、＋10分を意識してからだを動かしましょう。

千葉市健康運動対策



肥満・肥満症に関する連携協定を結びました

市では、千葉大学およびノボノルディスク ファーマ(株)と、「肥満及び肥満症対策に関する連携協定」を締結しています。

この協定は、相互に協力支援を得て、市民の健康増進を図ることを目的としています。

図スマートシティ推進課（協定締結に関すること）☎245-5362 FAX245-5551



市民公開講座 肥満？肥満症？あなたと家族のための肥満・肥満症対策

千葉大学の先生による、肥満と肥満症、運動から健康を考える市民公開講座を開催します。詳しくは、[千葉市 肥満症対策講座](#)

日時 4月19日(土)14:00～15:20

会場 ペリエ千葉7階 定員 300人

申込方法 4月17日(木)までに、応募フォーム<https://www17.webcas.net/form/pub/kouza/entry>から。

