

# ～自分の体格を知ろう～

## 肥満 (BMI 25 以上) とメタボは違います

BMI：肥満度を表す指標として国際的に用いられる  
体格指数のこと

BMI = (体重 kg) ÷ (身長 m の 2 乗)

(例) 体重 60kg 身長 165cm の場合  
BMI = 60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25 未満	普通体重
25 以上	肥満

## 肥満とメタボの違いとは？

肥満：身長に対して体重が重い状態

メタボ：健康障害を有している状態

メタボリックシンドローム

=

【腹囲】

男性：85cm 以上  
女性：90cm 以上

+

【以下2つ以上当てはまる】

- ・ 血圧：130/85mmHg 以上
- ・ 空腹時血糖：110mg/dL 以上
- ・ 中性脂肪：150mg/dL 以上 または HDL コレステロール：40mg/dL 未満

## 自分の身体を大切にするためにできること

### ① 毎日体重を測ろう！

前日の食事や行動による影響が可視化できます。

また、急な体重の増減は、健康状態の変化が影響している場合もあるため、毎日計測していれば、早めに気づくこともできます。

体重は食事や水分の影響を受けるため、朝食前の計測を習慣化しましょう。

### ② 健診を受けよう！

血糖値や中性脂肪などは、健診を受けないと分かりません。

自分の身体の状態を知るために、毎年健診を受けましょう。

今年のうきは市住民健診は、  
事前予約制です。

問 保健課食育・健康対策係  
☎ 75-4960

## イベント 「健康料理教室」開催

「夏野菜をたっぷり摂って、  
暑さにもウイルスにも強い身体を！」

日時 7月27日(木) 10:00~ 正午頃 (受付 9:30~)

場所 御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

定員 20名 (定員に達し次第締切り)

申込 7月21日(金)まで 料金 300円

より健やかな生活をするために!



### メニュー

- ・ 夏野菜ぶっかけ素麺
- ・ ピーマンの甘辛煮
- ・ なすの香味和え
- ・ オクラのマヨ焼き
- ・ きゅうりと竹輪の水晶炒め  
(メニューが代わる場合有り)

調理講師：うきは市食生活改善推進会

問 保健課食育・健康対策係 ☎ 75-4960

## イベント 耳納ねっと!の料理教室

日時 7月14日(金) 10:00~  
「棒ダラの煮つけ・ちらしずし」

日時 7月28日(金) 10:00~  
「ハイジの白パン・スイス料理」



皆様のご参加を  
お待ちしております!

開催中!

リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・  
きんつき教室・ダンボールコンポスト講習会

事前予約  
✓ 受講料+材料代 再生工房  
必要です! 耳納ねっと!  
☎ 76-2077