



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel 2・1212

知らないうちに 太ってた…?!

ぽこっと出ているお腹を見て、本当は
痩せて健康でいたい、キレイに、カッコ
よくいたいと思っている人も多いのでは
ないでしょうか。時間をかけて徐々に脂
肪がついていくため、知らないうちに…
と気づいてしまいがちですが、振り返ると思
い当たることは出てくるものです。わかっ
ていても、なかなか痩せられないから…
とつい目を背けがちですが、改めて「肥
満」に目を向けてみましょう。

私は肥満？

肥満とは、体の中の脂肪組織（体
脂肪）が過剰に蓄積した状態をい
います。目安となるのが、BMI（体
格指数）と体脂肪率、お腹周り（腹
囲）です。

① BMI

世界でもっとも広く使われている
肥満判定の物差しで、体重と身長
から計算して判定します。

② 体脂肪率

BMIが25未満で肥満とは判定さ
れない人の中にも体脂肪が多い、
「かくれ肥満」と呼ばれる人が1
割前後いると言われています。そ
のため、体脂肪率の測定も肥満の
目安となります。一般的には男性
で体脂肪率25%、女性では30%以

上を肥満と判定しています。最近
では体重計で体脂肪率が測定でき
るものも増えていますが、測定の
仕方でも数値が変動しやすいため、
体重の変化とあわせてみることに
大切です。

③ 腹囲

へその位置で断層写真を取り（腹
部CT検査）、内臓脂肪の面積が
100平方センチを超えるると内臓
脂肪型肥満と診断されます。しか
し、CT検査は簡単に行える検査
ではありません。そのため、腹囲
（へそ周り）を測り、男性で85セ
ンチ、女性で90センチを超えると
内臓脂肪の面積が100平方セン
チを超えて内臓脂肪型肥満の可能

【① BMIの算出式と見方】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)		
低体重 (やせ)	標準	過体重 (肥満)
18.5 未満	18.5 ~ 25 未満	25 以上

性が高いことがわかり、腹囲も肥
満の判定として使われています。B
MIが25未満でも腹囲が基準以上の
場合は内臓型肥満の可能性が高いと
考えられます。

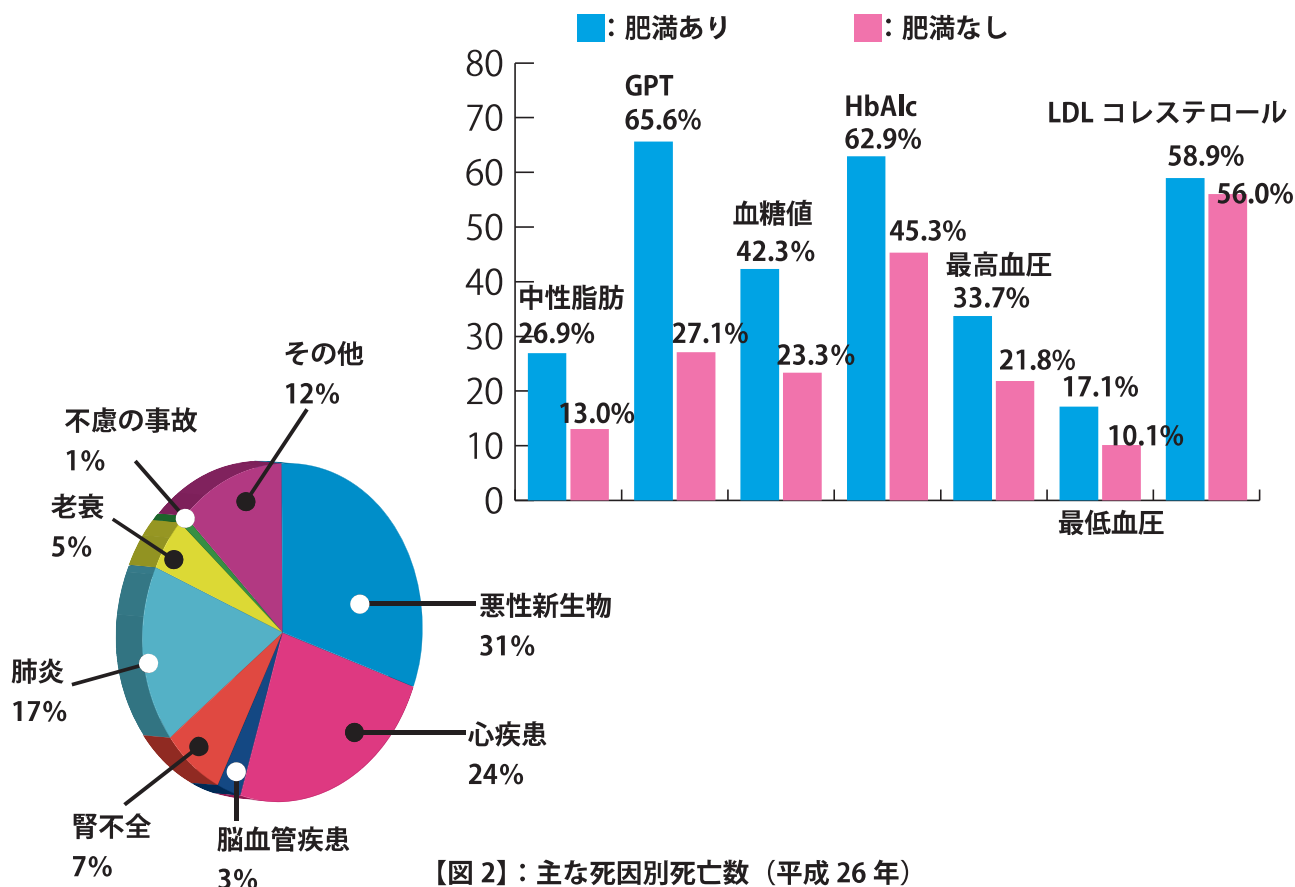
内臓脂肪が多いと注意!!

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、脂
肪から出る物質によって血圧や中性
脂肪・コレステロール値を高くした
り、インスリンの働きが邪魔されて
血糖が高くなったりして動脈硬化を
すすめ、放っておくと心臓病や脳卒
中など命に関わる重篤な病気につな
がります。

佐呂間町の平成26年度の健診受診
者の状況をみても、肥満（腹囲…男
性85センチ・女性90センチ以上）の
有無で有所見（検査数値が正常範囲
よりも高い方）の割合に差がみられ
ています。（図1）

肥満に糖尿病、高血圧症、脂質異
常症が併発した状態は「死の四重奏」
と呼ばれ、これらの要因を持たない
人に比べて心筋梗塞の発症が30倍以
上に急上昇するという研究結果があ
ります。佐呂間町の平成26年の主な
死亡要因をみると（図2）心疾患の
割合が高く、肥満の改善も課題のひ
とつです。

【図 1】：有所見者の割合（肥満の有無別）



【図 2】：主な死因別死亡数（平成 26 年）

まずは、自分の
生活の振り返り

どうして太ってしまったの？の答えはエネルギー収支にあり、食事からとった「摂取エネルギー」が日常生活で使われる「消費エネルギー」を上回ると、使われなかった分のエネルギーが脂肪となってたまります。肥満は生活習慣の積み重ねによっておこります。たとえば、毎日50キロカロリー余分に食べると、どうなると思いますか？5年間続けると、約90,000キロカロリー。人間の脂肪1キログラムは7,000キロカロリーに相当するため、体重に換算すると約13キログラムになります。（図3）

ほんのひと口と食べたものや近くに行くのにも車を使ってしまうという、ちょっとした生活習慣が積み重なって体重増加につながります。まずは、今の自分の体の状態を知り、生活を振り返ることが肥満改善の第一歩となります。

佐呂間町では特定健診・健康診査を実施しています。健診の日程については、健康カレンダーや広報・回覧等で掲載されます。体の状態を確認し、生活を振り返る機会として、ぜひ健診を活用しましょう。

【図 3】

一日あたり何キロカロリー余分にとってきたか計算してみましょう

