

# に し G O 健 幸 だ よ り

vol.19



年末年始は、クリスマス、忘年会、新年会などのイベントが多く、いつもと異なる生活習慣・食生活になりやすいため体重が増えやすい時期です。健康寿命を延ばすためには、標準体重を意識して生活することが大切です。今回は標準体重についてお話しします。



## 自分の標準体重とBMIを知ろう！

日本肥満学会では、BMI22を「標準体重」とし、統計的に最も病気にかかりにくい体重とされています。まずは、自分の標準体重と肥満度の判定に用いる体格指標のBMIを計算してみましょう！

### 【標準体重の計算方法】

(例) 身長157cmの場合

$1.57\text{m} \times 1.57\text{m} \times 22 = 54.2\text{kg}$

身長( )m × 身長( )m × 22 = ( )kg

### 【BMIの計算方法】

(例) 身長157cm・体重60kgの場合

$60\text{kg} \div 1.57\text{m} \div 1.57\text{m} = 24.3$

体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m = ( )

いかがでしたか？体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病につながるリスクがあります。一方、やせ(低体重)は免疫力の低下、貧血、骨粗鬆症、虚弱からの転倒や骨折などのリスクを高めるため、標準体重を維持することが大切です。

18.5未満: やせ  
18.5以上  
25未満 : 標準  
25以上: 肥満

### 標準体重を目指す・維持するためのポイント

定期的な  
体重測定



バランスの  
良い食生活



適度な運動



十分な睡眠  
や休養



節度ある  
飲酒



冬は基礎代謝が上がり、実は最も痩せやすい季節！

食事や寒さで体が重くなりがちな時期ですが、日常生活の家事や買い物などのちょっとした動きでも効果が期待できます。冬のメリットを活かして、健康な体を手に入れるのじゃ！



### 第2回シニア体力測定会を開催しました

令和7年11月20日に開催したシニア体力測定会には、64名の方が参加されました。1回目の結果と比較して、すべての項目で向上しており、特に下肢の筋力と移動・歩行能力が向上しています。体力測定の結果をもとに自身のからだの状態を把握し、健康維持や介護予防に繋げていきましょう。

#### シニア体力測定の結果(第1・2回目の平均値)

第1回目

(R7.5.15)

第2回目

(R7.11.20)

握力(全身の筋力) 1回目 4.17

2回目 4.25

長座体前屈  
(下肢の柔軟性)

1回目 4.97

2回目 5.00

5回立ち座り  
(下肢の筋力)

1回目 4.06

2回目 4.36

5m歩行  
(移動・歩行能力)

1回目 3.90

2回目 4.25

開眼片足立ち  
(バランス能力)

1回目 4.04

2回目 4.06



シニア体力測定会の様子



協力：医療法人社団博英会 かねこクリニック  
ウェルネスジムKANAH  
理学療法士・健康運動指導士の皆様