

適正体重かどうかは、BMIから調べられます

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準 (2025年版)



BMIが24.9を超えると肥満傾向

例：40歳で身長170cm、体重80kgの場合

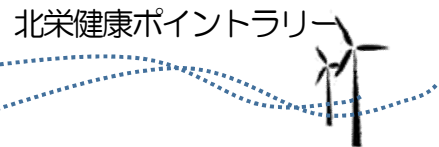
$80 \text{ kg} \div 1.7 \text{ m} \div 1.7 \text{ m} = 27.68$  (肥満)

●摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって  
体重が変化します！

肥満傾向の場合、体重を3%減らすと検査数値（血圧、血糖、脂質）の改善効果や重症化予防が期待できます！

現在の体重×0.03=体重の3%

# 体重測定



## 頑張りカード

2週間を目安に毎日体重を測り、  
体型を意識していきましょう。  
肥満を防いで健康的な毎日を送りましょう♪



(チャレンジ方法)

1. 目標体重を設定しましょう。
2. 朝・晩の体重を記録しましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、生活を振り返ってみましょう。
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所へご持参ください。青ポイントシールを1枚差し上げます。

名前 :

1 kg の脂肪を減らすためには7,000kcal の消費が必要  
1ヶ月に1kg 減量するには・・・

1日で約240kcal の消費が必要です！

240kcal はどのくらい・・・



240kcal を消費するには・・・(体重ごとの時間)



ウォーキング	
50kg…90分	60kg…76分
70kg…65分	80kg…57分

自体重を使った軽い筋力トレーニング	
50kg…33分	60kg…27分
70kg…23分	80kg…20分



### 体重測定チャレンジ

開始日 月 日 ~ 終了日 月 日

目標体重 kg

第1週目		第2週目	
1 朝( kg )	8 朝( kg )	1 朝( kg )	8 朝( kg )
1 晩( kg )	8 晩( kg )	1 晩( kg )	8 晩( kg )
2 朝( kg )	9 朝( kg )	2 朝( kg )	9 朝( kg )
2 晩( kg )	9 晩( kg )	2 晩( kg )	9 晩( kg )
3 朝( kg )	10 朝( kg )	3 朝( kg )	10 朝( kg )
3 晩( kg )	10 晩( kg )	3 晩( kg )	10 晩( kg )
4 朝( kg )	11 朝( kg )	4 朝( kg )	11 朝( kg )
4 晩( kg )	11 晩( kg )	4 晩( kg )	11 晩( kg )
5 朝( kg )	12 朝( kg )	5 朝( kg )	12 朝( kg )
5 晩( kg )	12 晩( kg )	5 晩( kg )	12 晩( kg )
6 朝( kg )	13 朝( kg )	6 朝( kg )	13 朝( kg )
6 晩( kg )	13 晩( kg )	6 晩( kg )	13 晩( kg )
7 朝( kg )	14 朝( kg )	7 朝( kg )	14 朝( kg )
7 晩( kg )	14 晩( kg )	7 晩( kg )	14 晩( kg )

2週間お疲れ様でした♪  
これからも体重を意識してみてくださいね♪