



えっ?! 体重をはかるだけで健康づくり?

～はかる ・ 記録する ・ 気づく ・ 変える～

いつまでも健やかに過ごすためには、自分の体調の変化に関心を持つことです。誰もが気軽にできる体重を「毎日をはかる」ことから始めてみませんか。

●さあ、体重をはかってみよう！続けることがポイントです。

体重測定は、減量だけが目的ではありません。太る原因を考えるきっかけを作り、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、よりイキイキとした生活につながります。

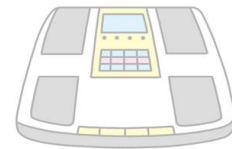
ステップ1 はかろう！

①デジタル式体重計を準備しよう。

100g以下の単位が測定できるデジタル式体重計が、小さな変化がわかって励みになります。

②毎日1～2回、同じ条件で体重測定しよう！

毎日、同じ条件（時間帯・服装等）ではかりましょう。毎朝、起きてトイレに行った後が最も正確です。



ステップ2 BMI (体格指数) を計算してみよう！

肥満度がわかります。BMIが22のときが最も病気にかかりにくいといわれています。BMIが25以上は肥満です。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 () Kg} \div \text{身長 () m} \div \text{身長 () m}$$

ステップ3 記録をつけてみよう！

体重を1か月間、記録してみましよう。合わせて歩数（運動）や食事のことも書いてみましよう。1か月間の体重の変化を見れば、何をどれだけ食べたら太るか、どれくらい動いたら体重が減るのかなどがわかってきます

ステップ4 見直そう！続けよう！

あなたにとっての問題点が見えてきたら、できるところから始めてみましよう。無理せず、細く長く続けることを心がけましよう。



体重記録表を活用しませんか！～あなたの健康づくりを応援します～

記録表は、岩倉市ホームページからダウンロードできます。