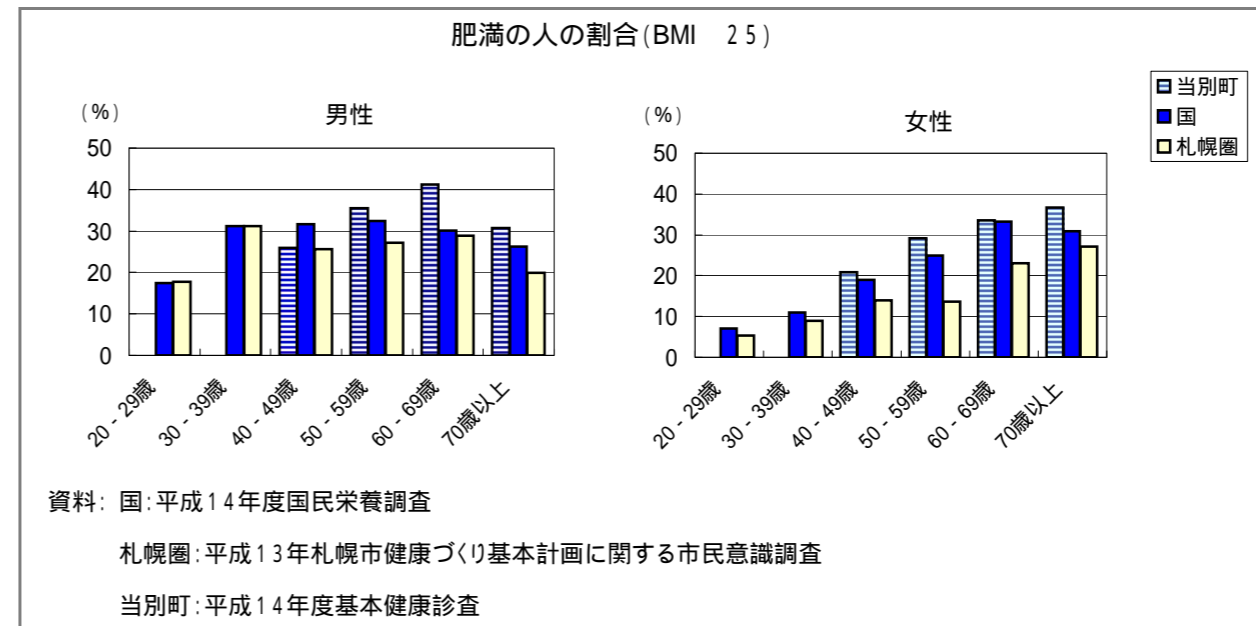


(4) 肥満の人の割合

「肥満の人の割合」は男女ともに、国・札幌圏より高くなっています。特に男性の60歳代で高く、女性は70歳以上で高い傾向にあります。年齢とともに肥満の人の割合が増加していることから、適正体重(BMI)を維持することが健康づくりのために重要と考えます。



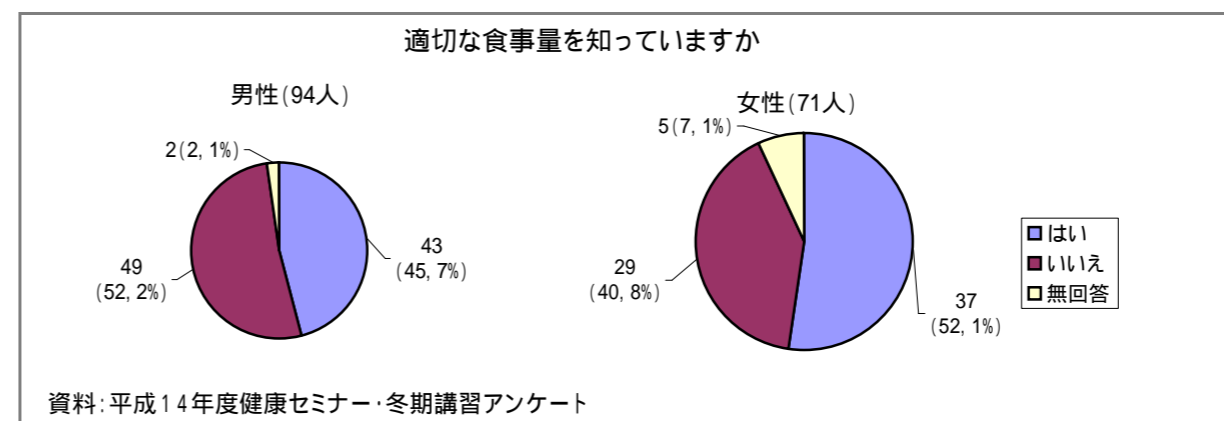
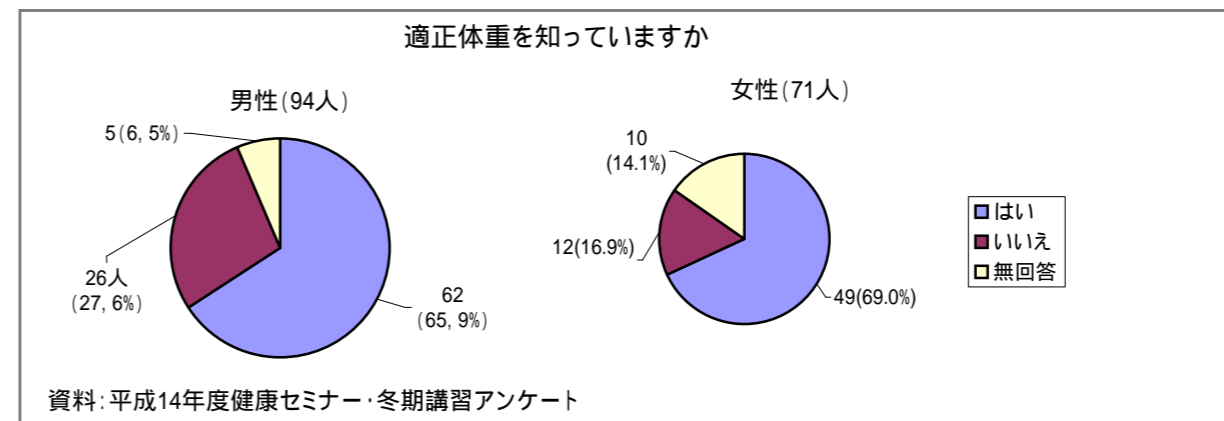
(5) 適正体重・食事量の理解の状況

「適正体重を知っている人」は、男性で65.9%(全道74.6%)、女性で69.0%(全道75.9%)と男女ともに全道より低くなっています。

「適切な食事量を知っている人」は、男性で45.7%(全道31.8%)、女性で52.1%(全道44.0%)と男女ともに全道より高くなっています。



(適切な食事の例)



5: 『適正体重(BMI)』とは、肥満の判定に用いられる指標
BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

18.5未満	= やせ
18.5～25未満	= 標準
25以上	= 肥満