



こんにちは
保健師です

肥満のまち「天塩町」!?

日本肥満学会のホームページには『肥満』とBMI 25以上の人のことを指し、「太っている状態」と書かれています。つまり、天塩町は「北海道で一番太っている人が多い町」という嬉しいくないレッテルを貼られたわけですね。

BMIが25以上の割合 1位 天塩町

北海道には179市町村あり、他の都府県とは比較できないほど市町村数が多いのが北海道の特徴です。保健師があるデータを確認していたところ、天塩町が北海道の179市町村中1位をとった項目があったのです！喜ばしい内容であればよかったのですが、残念ながら残念ながら良くないほうの項目でした。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

▶ BMIはBody Mass Indexの略で、カラダの大きさを表す指数のこと。

	低体重	普通体重	肥満 (1度)	肥満 (2度)	肥満 (3度)	肥満 (4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。※日本肥満学会(2016年)の基準を採用しています。

肥満
BMI ≥ 25



BMI25以上だけでは病気ではありません
※ただしBMI24以下の方と比較すると病気のリスクは高い状態

肥満症
BMI ≥ 25



- どれか1つ以上当てはまる
- 2型糖尿病・耐糖能異常など
 - 脂質異常症
 - 高血圧
 - 高尿酸血症・痛風
 - 冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症
 - 脳梗塞：脳血栓症・一過性脳虚血発作
 - 脂肪肝（非アルコール性）
 - 月経異常・不妊
 - 睡眠時無呼吸症候群等
 - 運動器疾患
 - 肥満関連腎臓病

メタボリックシンドローム
腹囲 男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上



- どれか2つ以上当てはまる
- 血圧 130/85 mm Hg 以上
 - 空腹時血糖 110mg/dl 以上
 - 中性脂肪：150mg/dl 以上
かつ（または）
HDL コレステロール：40mg/dl 未満

OR
腹囲
・男性 85cm 以上
・女性 90cm 以上

さて、天塩に肥満の人が多くことはわかりましたが、肥満であることはいけないことなのでしょうか？
実は肥満といってもただ太っている

だけなのか、病気があるかで変わってきます。
一般的に、肥満は食べすぎ、運動不足など個人の責任と思われるがちで

めんどくさい

と思ったあなたに贈る5つの言葉

- 01 肥満は病気です。
- 02 肥満は遺伝ではありません。
- 03 肥満は生活習慣病の原因の一つです。
- 04 肥満は見た目だけでなく、内臓に負担をかける状態です。
- 05 肥満は健康寿命を縮めます。

秋の総合健診

令和6年9/20(金)・21(土) 場所 天塩町保健ふれあいセンター

天塩町 福祉課ふれあい係 ☎2-1728

す。しかし、現代人における肥満は車社会、ネットの発達、コンビニ等手軽にいつでも好きなものが買えてしまう社会環境、また仕事やストレス、ホルモンの変化、遺伝によって肥満やそれに伴う健康障害に至っており、肥満が自己責任という考え方は誤っています。

またBMIは身長と体重で簡単に算出することができますが、ただの『肥満』なのか、『肥満症』なのか、はたまた『メタボリックシンドローム』であるかは、健診を受けないとわかりませんし、肥満は驚くほどたくさん病気をまねく要因であるため、現状を知ることが大切です。

天塩町では9月20日(金)・21日(土)に秋の総合健診を開催します。1年に1回、健診を受けて自分の体と向き合ってみませんか？ご都合が悪い場合には、町立病院で個別健診を受けることも可能です。

◆お問い合わせ先◆ 福祉課ふれあい係 ☎(2) 1728