

保 健 だ よ り

健康診断
まとめ

適正体重とは？



健康診断で、身長・体重測定終了後にみなさんにBMI値を計算してもらいました。計算式を覚えていますか？ $BMI = \text{体重(kg)} \div \{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \}$ でしたね。

BMIとは身長と体重の関係から肥満度を示す体格指数のことで、18.5~25が「普通体重」と呼ばれています。特にBMIが22のときの体重は、標準体重または適正体重と呼ばれ、病気にもっともかかりにくい状態とされています。適正体重は[身長(m)の2乗]×22で計算することができます。日本肥満学会によると、BMI **18.5未満は「やせ」**と定めており、今回の健診全体で11.9%が該当しました。**25以上は「肥満」**と定めており、全体の10.4%が該当しました。このことから、22.4%の学生が「やせ」または「肥満」であり、およそ2割の学生が普通体重でないことがわかります。

「やせ」若い世代で多くみられるのが、減量の必要がないにも関わらずダイエットを続けた結果の**痩せすぎ**です。貧血や無月経のほか、悪化すれば摂食障害（拒食症・過食症）が引き起こされる恐れもあります。無理なダイエットを繰り返していると、筋肉の減少に伴い基礎代謝量が落ちて、かえって太りやすくなります。



「肥満」BMIが25以上、つまり日本の基準で肥満になると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが2倍以上になります。BMIが30を超えて高度な肥満になると、リスクはさらに高くなり、積極的な減量治療が必要となります。

視力



全体の約7割の学生が矯正視力で、眼鏡またはコンタクトレンズを使用しています。裸眼はもちろん、矯正視力で0.6以下の方は必ず眼科を受診しましょう！見えにくいまま生活していると、疲労感や頭痛や吐き気など体調に影響を及ぼすこともあります。

保健室では
視力検査ができます！
気になる方は再検査に
来てください

再検査のお知らせ

レントゲン、検尿で再検査が必要な方には、ポータルでお知らせしています！健診結果や受診する医療機関など詳細をお伝えしますので、お知らせがあった方は、保健室までお越しください。

保健師による
婦人科相談を行っています
平日8:40~17:00 予約不要

歯と口の健康週間

最後に歯科に行ったのはいつですか？

6月は歯と口の健康週間です。歯や歯茎の痛みを感じる前に、1度歯科検診に歯科を受診することをお勧めします。

歯科での健診では、歯と歯茎のチェック、歯石除去、PMC(歯のクリーニング・フッ素塗布)、歯みがき指導を受けることができます。



7月のお知らせ

健康セミナー（栄養）「肌美人はおなかから」

詳細は掲示・またはポータルで確認してください

健康サポートセンター

保健室 083-929-6512

平日 8:40~17:10