

◆健康情報だより◆Vol.4 肥満検定をやってみよう♪♪

みなさんは肥満と肥満症の違いを知っていますか？

「肥満」は脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数（BMI）25以上と定義されています。一方、肥満であり、かつ肥満に関連する健康障害がある状態は「肥満症」と呼ばれ、継続的な減量治療を必要とする慢性疾患です。肥満症は複合的な要因からなる慢性疾患です。

この検定でああなたの肥満症についての理解度を試してみましよう。
肥満症を知ってヘルスリテラシーを高めましよう！



「肥満症リテラシー検定をやってみよう

https://www.truthaboutweight.global/jp/ja.html?cid=NCR_kenpo
(ノボ ノルディスク ファーマ株式会社様のサイトになります。)

「肥満の予防

健康管理において、肥満の予防は重要な位置づけを持ちます。肥満度の判定にはBMI（Body Mass Index）が用いられますが、同じBMIでも肥満のタイプで健康への危険性は大きく異なります。

「主な肥満のタイプは2つ

肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、前者の方が生活習慣病を発症するリスクが高いことがわかっています。

肥満の予防には、日々の食生活の見直しと併せて継続的に運動を取り入れることにより、さらに効果が期待できるでしょう。

「肥満の改善が生活習慣病のリスクを下げる

肥満（BMI25以上）の場合、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）関連の健診数値を悪化させることがわかっています。生活習慣病の手前の数値なら体重を3～5%落とすことで改善するというデータがあります。

年々体重が増加している方、健診結果が気になる方、
体重をまずは3%（65Kgなら2Kgほど）
を落としてみてください。



「健康相談「ちょこっと減量」やっているよ！

保健師・管理栄養士による減量相談やっています！減量についてアドバイスが必要な方はお気軽にご連絡下さい。



前回の健康情報だよりを見逃した方こちらからご覧いただけます。

◆健康情報だより◆ Vol.3 肝臓が硬いて!?何?

<https://www.ncrkenpo.or.jp/UploadedFiles/20230908.pdf>

(今回のご紹介の外部リンクについてはサイト元にご了解をいただいております。)

■発行：日本NCR健康保険組合 健康管理室 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川1-21-2

■発行日：2023年9月22日

■お問い合わせ

Mail：HIA.JP@ncrkenpo.or.jp Tel：03-5244-9800 Fax：03-5244-9383
