

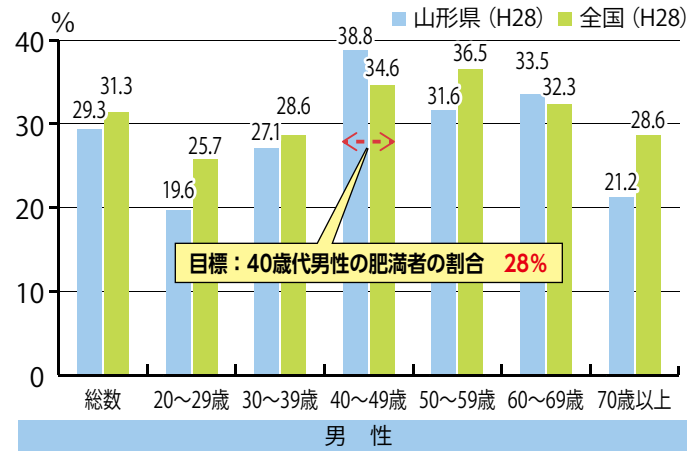


どの年代でも適正体重を維持しましょう。

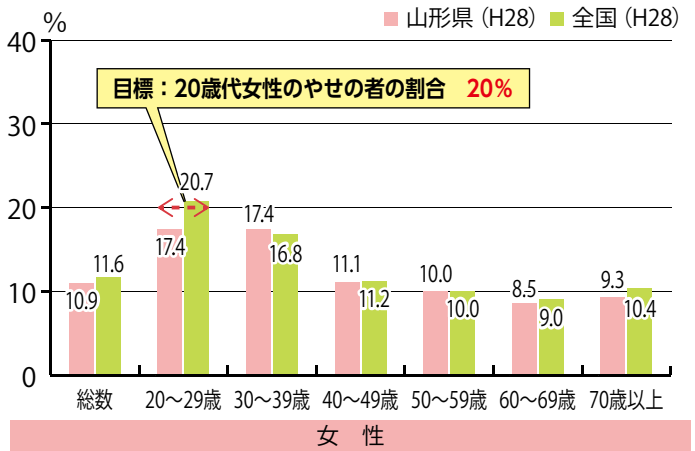
(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標
40歳代男性の肥満者の割合：28%
20歳代女性のやせの割合：20%

●肥満者 (BMI25以上) の割合 (20歳以上、男性、年齢階級別)



●やせ (BMI18.5未満) の割合 (20歳以上、女性、年齢階級別)



目標達成まで、あと10ポイントの減!

目標達成です!

●適正体重の求め方

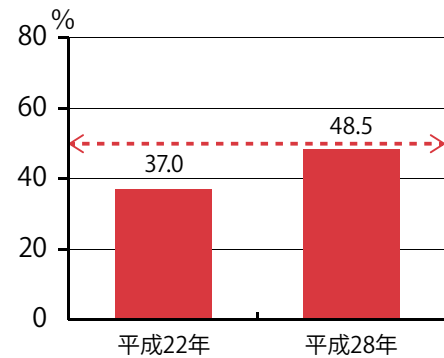
肥満度：BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) により判定

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

(日本肥満学会 (2011年) による肥満の判定基準より)



●8020達成者の年次推移 (75~84歳)



目標

50%以上

ほぼ目標達成です!

(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

8020達成者の割合：50%

※8020達成者=75~84歳において、20本以上の歯が残っている者



歯を失う原因の大半は、むし歯と歯周病です。かかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

●残っている歯の平均本数 (18歳以上、性・年齢階級別)

