

# ●平成23年度定期健康診断から見たこと

その  
1

肥満：BMI 25以上  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 男女別の肥満有所見率に大きな差が！

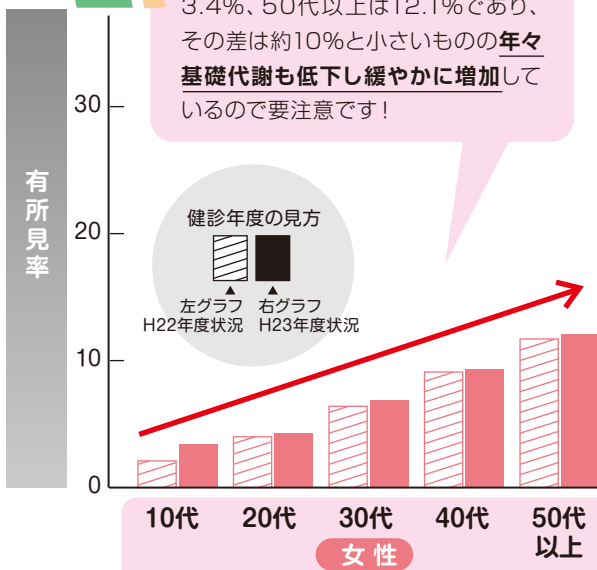
ワールドグループの肥満有所見率は全体で8.4%です。女性は5.9%ですが、男性は16.8%と全年代の4人に1人が肥満です。では、男女別に傾向をみていきましょう。



女性

### ゆるやかに年々増加！

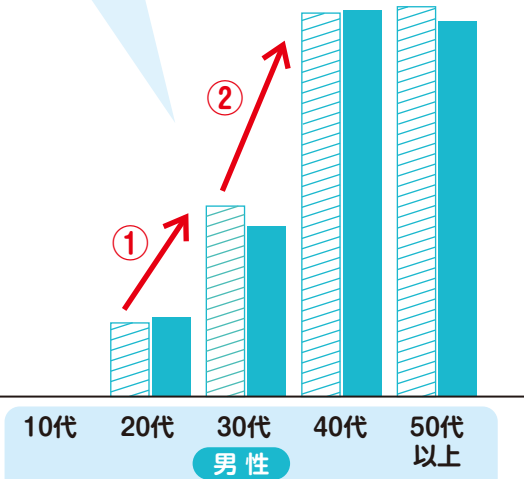
年代が上がるにつれ、少しずつ肥満の有所見率が増加しています。10代は3.4%、50代以上は12.1%であり、その差は約10%と小さいものの、年々基礎代謝も低下し緩やかに増加しているので要注意です！



男性

### 2段階で一気に激増！

20代/6.3%⇒30代/13.4%へ倍増①。そして、30代/13.4%⇒40代/30.4%へさらに2倍以上増加②。このように年代をまたぐごとに男性は大きく肥満の有所見率が増加しています。**『40代以上では3人に1人が肥満』**です。要因として過食や運動不足が挙げられます。「特定健診(別名メタボ健診)が40歳から始まる理由がわかりますね。」



肥満の大敵！  
こんなに糖質が  
含まれている！

まだまだ続く残暑。なかなか冷たい飲み物が手放せません。その冷たい飲み物にはたくさんの糖質が含まれていることをご存知ですか？のど越しが良くたくさん飲めてしまう冷たい飲み物には大きな落とし穴がありますので注意が必要です。

缶ビール 350ml



糖質：10.9g  
が含まれる

3gのスティックシュガー  
3.5本分に相当



梅酒 90ml



糖質：18.6g  
が含まれる

3gのスティックシュガー  
6.2本分に相当



アイスカフェオレ  
(シロップあり) 200ml

※コーヒー  
100ml+  
牛乳100ml



糖質：14.3g  
が含まれる

3gのスティックシュガー  
4.7本分に相当



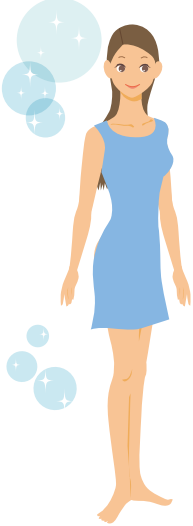
暑いからって  
たくさん飲んでいると…  
恐ろしいですね。  
あなたならどうしますか？



※シロップなしの無糖の場合でも1.7本分に相当

その  
**2**

# 女性が理想とする「モデル体型」にイエロー信号点灯!!



ワールドグループの女性社員の5人に1人が「やせ体型」になっています。  
 「『やせ』ってどうして体に良くないの?普通に生活しているし、周囲も皆同じような体型。」  
 「スリムなモデル体型が理想。やせているほうがキレイにみえるし・・・」などと思われてはいませんか?  
 今は「肥満」に着目されがちですが、女性は「やせ」が大問題。実は「やせ」だからと言って健康体の方ばかりではないのです。下記のように22%に異常値が見受けられます。



他の自覚症状がなく、調子よく生活できている場合は、問題ありません。  
**「やせ」に起こりやすい症状に注意!**  
 ①冷え性  
 ②基礎代謝の低下  
 ③免疫力の低下 など

《年代別の特徴》「10~30代」と「40代以上」で傾向が異なります。

10代	(15名)	① LDLコレステロール値が低すぎる ② 貧血である
20代	(270名)	
30代	(159名)	
40代	(35名)	① LDLコレステロール値が高い ② 貧血である ③ 血圧が高い
50代~	(25名)	

## 対策ポイント

**1 自分の標準体重を認識する。**  
**BMI:  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$**   
 BMI < 18.5は「やせ」のため、細身でも**18.5以上の標準体重が健康的**でキレイ。ちなみに標準体重はBMI 22。

**2 野菜の栄養と血液サラサラ効果をねらう。**  
 血液サラサラと鉄分吸収には野菜がオススメ。旬の野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維等栄養分が豊富。夏ばて予防にもしっかり摂りたいもの。

**3 3度の食事で身体に必要な栄養を補給する。**  
 3度の食事は重要。LDLコレステロールに異常をきたすのは**食事内容の偏り**が原因かも。暑くても「菓子」「アイスクリーム」等で済ませないで。

**4 運動不足を解消。すきま時間を有効に。**  
 血液検査や血圧に異常をきたすのは**運動不足が原因**かも。すきま時間で身体を動かしましょう。クッションを挟んで両足で押し合うストレッチがオススメ。

**今年の定期健診結果票が届いたら、「自分の状況」を確認しましょう!**



今年、ファッション誌「**VOGUE**」の出版社が、**モデルのやせすぎ問題に対策を発表!**  
 ~世界19の国・地域で展開する編集長19人の連名~

**対策内容**

- ▶ 摂食障害があるとみられるモデルは使用しない。
- ▶ モデルの事務所にも、モデルの健康状態とボディマス指数 (BMI) のチェックを呼びかける。

このほか、16歳未満のモデルとは契約しない方針も発表しており、雑誌で使用するモデルは「16歳以上の健全なモデル」に限定されることとなる。

※2006年にブラジル人モデルがやせ過ぎにより21歳の若さで亡くなったことから各国で「BMIの一定基準設定」や「食事・運動に関する教育」など取り組まれ始めている。