

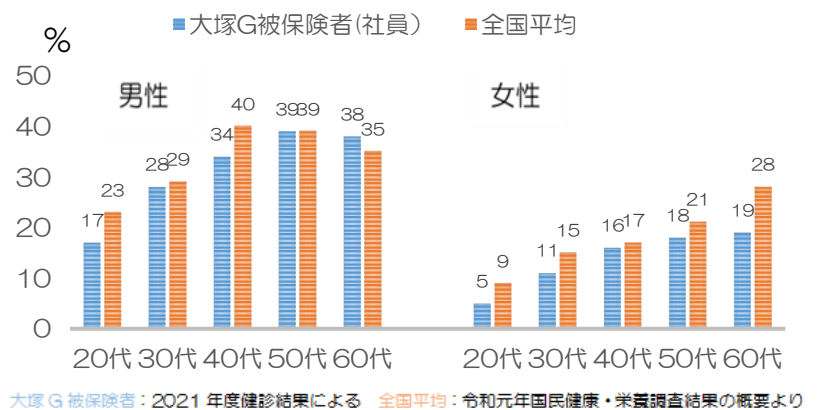
BMI：大塚グループの皆様と全国平均を比較してみました

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI（Body Mass Index）＝〔体重(kg)〕÷〔身長(m)²〕が用いられています。男女とも標準とされるBMIは22.0ですが、これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値とされています。

「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの」が肥満と定義づけられています。

BMI25以上の人数割合

右のグラフは、BMI25以上の方の割合を大塚グループ（以下大塚G）の被保険者（社員）の皆様と全国平均とで比較してみました。BMI25以上の割合は、男性はほぼ平均レベル、女性は少なめであることがわかりました。
健康スコアリングレポート上でも、肥満のリスクは中央値と同程度であることが分かります。



2021年健康スコアリングレポートより抜粋

参考URL: <https://2025.kenkokaigi.jp/news/n017>

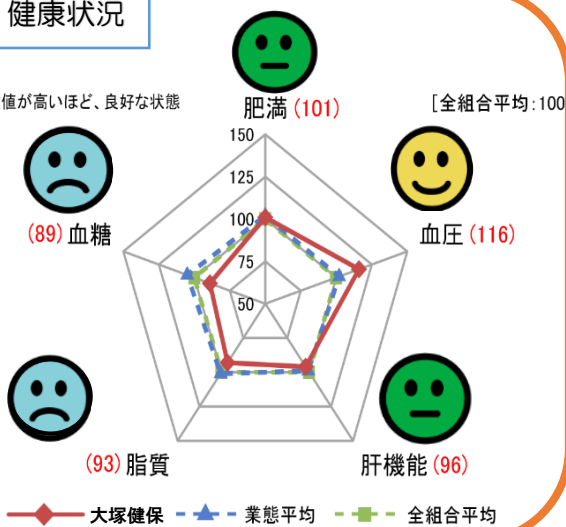


大塚Gの健康状況は、概ね平均的ですが血糖リスクと脂質リスクがやや不良傾向にあります。肥満解消がこれらのリスクを下げることに繋がります。また、過度の飲酒習慣により、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病発症リスクが上昇します。自身のお酒の適正量を知って、健康的に楽しめるようにしましょう。



健康状況

*数値が高いほど、良好な状態



ちなみに・・・



日本人は、食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも、内臓脂肪として貯めやすい傾向があります。軽度の肥満でも、内臓脂肪の貯まり過ぎによって起こる病気のリスクが高くなるため、他国と比較し、肥満の基準が厳しくなっています。世界的には、BMIが30以上の場合を肥満としています。

内臓脂肪型肥満をチェックするには、ウエスト／ヒップ比（W/H比）。

男性で1、女性で0.9よりもW/H比の値が大きいと、上半身（腹部）に脂肪が蓄積しているリンゴ型肥満（腹部肥満）であり、種々の合併症をきたしやすい肥満体型と言えます。

BMIは基準値内でも、体型によっては疾病罹患率のリスクが上がるということがわかっています。

今一度、ご自身のBMIを見直し、適正な体重を維持できるよう努めてみてください。