

定期健康診断の結果

2025年度

4月の定期健康診断の結果は**明治大学教務システム**で確認できます。結果を確認して自身の健康管理に役立てましょう。

1. 身長と体重からわかること

身長と体重のバランスから

「BMI」という肥満度をあらわす指標が計算できます。

BMI(Body Mass Index)は、

【体重(kg)】÷[身長(m)の2乗]で算出。

※ <https://www.health.ne.jp/bmi/>

日本基準と世界基準では定義が多少異なりますが
「普通体重」は日本も世界も**18.5以上25.0未満**です。



標準体重って！？

最も病気になりにくいといわれる体重
～自分の標準体重の計算の仕方～

● **標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**

肥満の減量目標(肥満症診療ガイドラインより)

BMI35-以上の減量の目標→**体重の5-10%減**

BMI25-35未満の減量目標→**体重の3%減**

※**22**はBMIで最も病気になりにくい数値です。

表1 体格指数(BMI)からみる肥満度(基準値)

BMI値	日本肥満学会基準	WHO
<18.5	低体重	Underweight
18.5≤～<25	普通体重	Normal Range
25≤～<30	肥満(1度)	Pre-obese
30≤～<35	肥満(2度)	Obese class i
35≤～<40	肥満(3度)	Obese class ii
40≤	肥満(4度)	Obese class iii

以下に該当する方は、所属の学内診療所までご相談ください！

- ✓ やせや肥満で悩んでいる人
- ✓ 最近1年の間で体重が急激に減った、または増えた人

※食事や運動量の要因の他に別の病気が潜んでいる場合もあります。



BMI 18.5未満(痩せ・低体重)

痩せ傾向に当てはまる学生さんは

- ✓食生活の偏りはありませんか？
- ✓無理なダイエットをしていませんか？

私たちの体の細胞は食べ物から作られ日々生まれ変わります。

♥バランスよく一日3食を食べるようにしましょう！

痩せの人にも食生活改善が必要です！

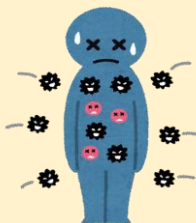
・朝食摂取を最優先 ・昼ごはんの内容を充実させる ・タンパク質を摂取する

<痩せが引き起こす身体の変調>

貧血



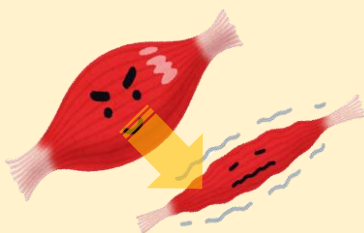
免疫力の低下
(病気になるやすい)



骨がもろくなる



筋肉量の低下



生理が
来ない…



BMI 25.0以上(肥満傾向)

※表1を参照

◆この分類に該当する学生さんは、生活習慣病に注意が必要です

・糖尿病 ・高血圧症 ・脂質異常症 ・高尿酸血症

どの病気も体の血管を痛めてしまう病気ばかりで
長い時間をかけてじわじわと進行します。

<生活習慣病にならないために>

✓ 食生活を見直そう！



一日3食決まった時間に
ゆっくり噛んで！腹八分目に！



✓ 有酸素運動をしよう！



毎日少しずつでも続けてみよう！
日頃からこまめに動くことは
内臓脂肪を減少させます！

がんばれ！



✓ 毎日体重計に乗って
数字を見える化しよう！



※日頃から激しい運動をおこなっている学生さんは筋肉量が多いために
BMIが高くなります。
その場合、BMIが25以上であっても「肥満」に該当しない場合があります。
対象者は、体組成計で測る体脂肪率も参考にしてください。
男性は10～20%未満、女性は20～30%未満が標準範囲です。

