

# おろしまち保健室だより Vol. 17

令和3年1月号

## 知っていますか？BMI 値と生活習慣病リスク

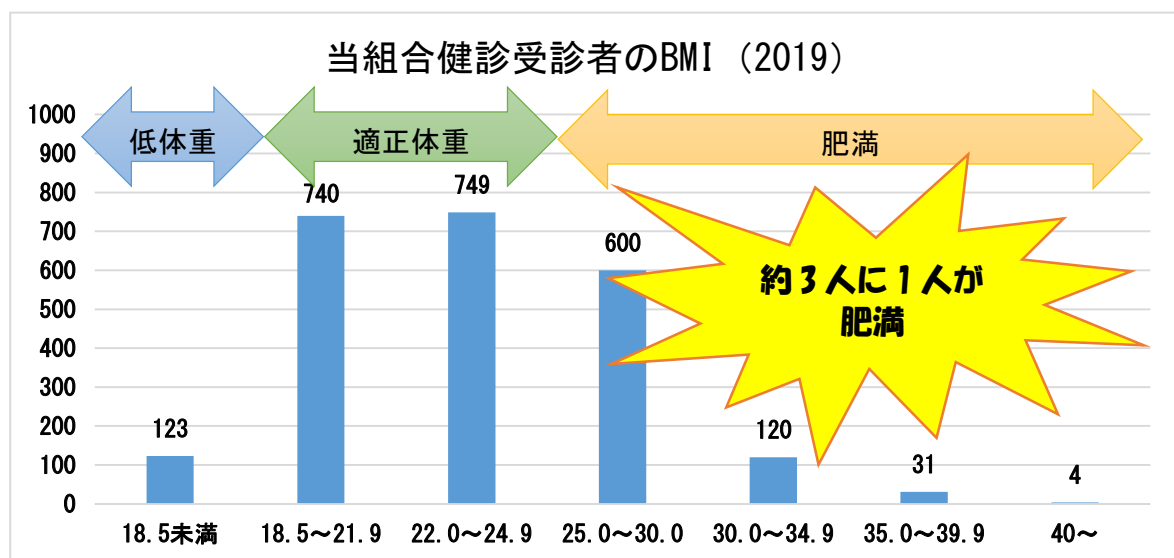
今年度の健康診断の結果はいかがでしたか？今回は、健診結果でよくみる項目の一つ、「BMI (Body Mass Index)」についてご説明します。BMI は、肥満や低体重の判定に用いられる指標で、体重と身長で計算します。計算式は下記のとおりです。

$$BMI = \text{【体重 (kg)】} \div \text{【身長 (m)】}^2$$

BMI 18.5 未満 (低体重(やせ))	高齢者の場合は、低栄養、認知症や筋力低下のリスクに
BMI 18.5 以上 25 未満 (普通体重)	BMI 22(標準体重):最も生活習慣病のリスクが低いとされる (ただし「やせメタボ」もあるため、普通体重でも注意が必要)
BMI 25 以上 (肥満)	<u>脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病リスクが 2倍以上になる。大腸がんや乳がんのリスクも上昇。</u>

ちなみに 2019 年度の当組合の健診受診者でみると・・・

**肥満に該当する人は2367名中755名 (31.9%)** でした。



BMI だけで健康状態を判断することはできませんが、生活習慣病リスクについて手軽に知ることが出来る目安の一つとして、ご活用ください。

## 新型コロナ 家庭内感染を防ぐポイント

新型コロナウイルスの家庭内感染が増加していると言われています。この機会に、家庭内感染を防ぐポイントを、確認しておきましょう。

### ● 家族に新型コロナウイルス感染の疑いがある場合 ●

- (1) 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- (2) 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする
- (3) できるだけ全員がマスクを使用する

※マスクの表面にはさわらないようにし、マスクを外した後は手洗いをする

- (4) 小まめにうがい・手洗いをする
- (5) 日中はできるだけ換気をする
- (6) 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する

※みんながよくさわる場所はウイルスや細菌がつく可能性がある場所です

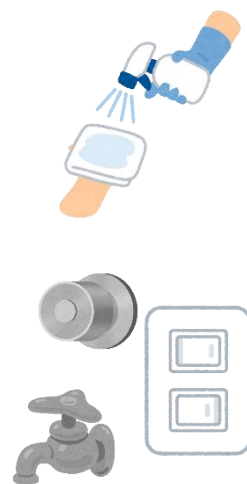
ドアの取っ手、照明のスイッチ、洗面所など水道の蛇口

- (7) 汚れたリネン、衣服を洗濯する

※トイレ、洗面所、台所でのタオルの共用は避けましょう

- (8) ゴミは密閉して捨てる

※鼻をかんだ後のごみはビニール袋に密閉してから捨て、その後すぐに手を洗いましょう



家庭内に感染が疑われる人がいない場合は、適切な手洗い(帰宅後、食事前、トイレの後)、咳エチケットを守るなどの対策をしっかりと行いましょう。

手洗いや共有部分の消毒は、職場においても有効かつ大切な感染予防策です。新型コロナ感染対策が長期化し、慣れや疲れを感じることも増えつつある時こそ、家庭や職場で情報共有と再確認をしていきましょう。

最新情報はここでチェック!

※厚生労働省「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html#yobou](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou)

【今後のおろしまち保健室】

令和3年3月18日(木)

13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL：022-235-5896  
おろしまち保健室(保健師)：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp