

## BMIって何？

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。  
これはBody Mass Index(肥満指数)の略で、BMIはつぎの計算式で計算できます。

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

肥満度の判定基準(日本肥満学会 2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

調べることリスト 例)近くでがん検診を受けられる病院はどこ？  
結婚したいけどお金がいくらかかる？

県保健福祉事務所・センター連絡先 平日 8:30 から 17:15 (土日・祝・年末年始を除く)

名称	電話番号	名称	電話番号
平塚保健福祉事務所	0463-32-0130	小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
秦野センター	0463-82-1428	足柄上センター	0465-83-5111
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900	茅ヶ崎保健福祉事務所	0467-85-1171
三崎センター	046-882-6830	厚木保健福祉事務所	046-224-1111
		大和センター	046-261-2948

発行：神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 平成 26 年 9 月 (045 - 210 - 4786)

作成：神奈川県保健福祉事務所保健教材作成部会

監修：神奈川県立汐見台病院 産婦人科医 早乙女智子



作った日 年 月 日 歳

皆さんは、自分のライフプランを考えたことはありますか？  
健康で充実した人生を送るためには、正しい知識を身につけ、  
早くからライフプランを立てることが重要です。

# 今の自分を振り返ろう

〔 年齢 〕〔 身長 〕〔 体重 〕〔 BMI 〕〔 健康状態 (通っている医療機関・飲んでいる薬など) 〕

受けたことのあるがん検診 胃・大腸・肺・乳房・子宮
   結婚 したい・したくない・分からない
   子ども ほしい・ほしくない・分からない

食事 朝食 (食べている・時々・食べない)  
野菜 (食べている・時々・食べない)

たばこ 吸わない・吸う【1日 本 x 年間】・やめた【 年前 】

お酒 毎日・時々・ほとんど飲まない

結婚後の仕事 フルタイムで共働き・どちらかが派遣やパート・専業主婦・専業主夫・その他 ( )

子どもが生まれた後の仕事 フルタイムで共働き・どちらかが派遣やパート・専業主婦・専業主夫・その他 ( )

	20歳	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	50	60	70	80	90	100
学業																											
仕事																											
検診 ワクチン																											
結婚																											
妊娠・出産 子育て																											
趣味など																											

## 記入例・健康情報

	20歳	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	50	60	70	80	90	100
学業	大学卒業				社内のプレゼンテーション セミナーに通う												薬膳料理の研究を開始										
仕事	就活	入社	同期で売り上げ ナンバーワンを目指す!!					産休・育休	職場復帰	産休・育休	時短勤務	フルタイムで復帰	管理職の試験を 受ける	退職	自宅で薬膳料理教室を主宰。 料理本を出版しベストセラーに なる!												
検診 ワクチン	子宮 風しんワクチン	結婚前に 受けるとベスト	乳がんの自己触診をマスターしよう					がん検診無料クーポン券を使おう (お住まいの市町村にお問い合わせください)													乳 胃・大腸・肺						
結婚	理想のタイプを具体化する 自分のアピールポイントを探す	婚活する!	結婚					月1回は子どもを 実家に預け、 夫婦でデートする				メタボ対策として週2回 夫婦でテニスをする								たまには夫の話も聞いてあげる				夫婦で年に1回 軽井沢に旅行する			
妊娠・出産 子育て	月経周期を把握しよう	妊娠を希望しない時は ピルやコンドームで避妊しよう	妊娠中 禁酒	1人目	2人目			子育て支援センターでママ友作り				妊娠を希望しない時は 産婦人科医と相談して避妊方法を チョイス!								娘の結婚・出産							
趣味など			婚活の一環で薬膳料理教室に通う 出会いの場としてテニスサークルに入る					アパートから実家近くの 庭付き一戸建に転居				家族4人でハワイに行く テニスの市民大会に出る									息子が野球部で県大会 に進んだため家族で応援 する				女友達と世界一周 クルージング		
健康情報	やせに注意! 適正体重を維持しよう	コンドームで性感染症を予防しよう						産後うつに注意					週に2日は休肝日をつくろう												転倒予防	80歳で 歯20本	

は健康情報