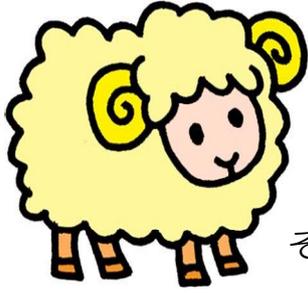


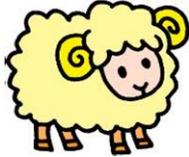
～みずほふれあいフェスタ からだアンケート報告号～



今年は『末年』

群れなす羊は家族の安泰を意味している  
そうです。

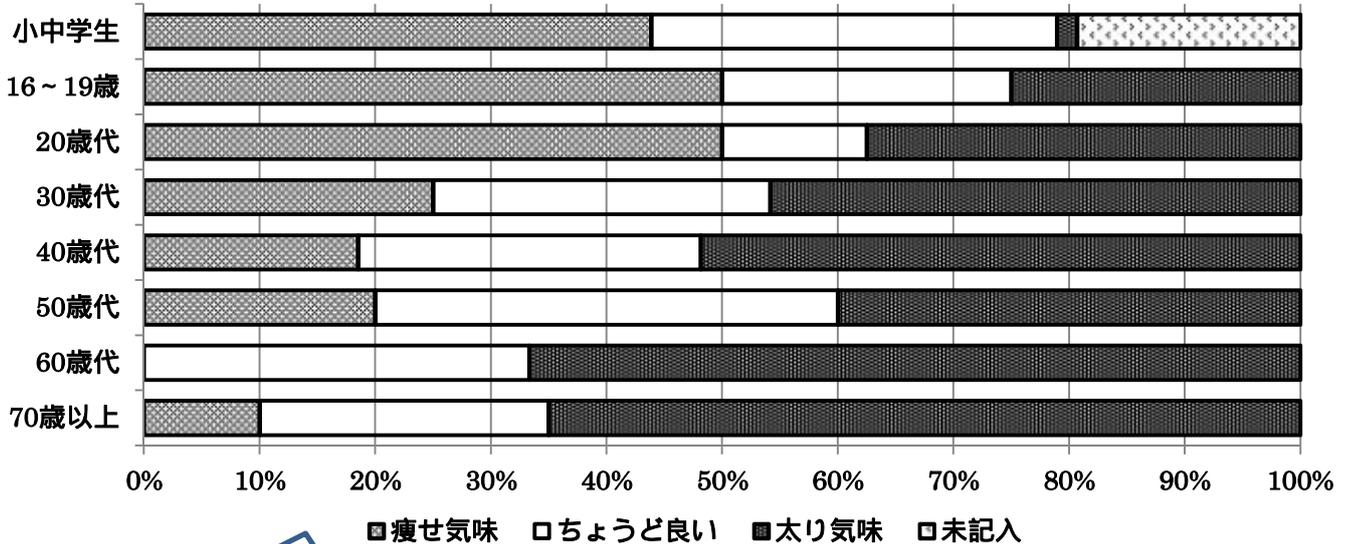
家族全員が新しい年を活き活きスタート  
するための参考にさせていただくために、  
“ふれあいフェスタ”のイベントとして実施  
した『からだアンケート』の集計結果をまと  
めました。



からだアンケート協力者の内訳

	市内	市外
小中学生	57	8
16～19歳	4	0
20歳代	8	4
30歳代	24	19
40歳代	27	19
50歳代	10	11
60歳代	6	9
70歳以上	20	5
計	156	75

市内在住者の適正体重を知った後の体重自己評価



若い年齢では「痩せ」傾向がみられ、  
年齢の上昇とともに「太り気味」  
のかたが増えています。

## 知っておきたい「体格指数」と「適正体重」

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

☆健康管理は体重管理から☆

新しい年も健康で過ごすために  
一家そろって  
体重を意識してスタートしましょう！

身長(m)×身長(m)×2.2



体格指数(BMI)

18 以下 痩せすぎ  
25 以上 太りすぎ