

職員個人（有志）の体重、BMI、肥満度の状況

【BMI値】
 18.5未満
 18.5以上25未満
 25以上30未満
 30以上35未満

【分類】
 やせ
 標準
 肥満
 高度肥満

BMIが18.5未満の方、「やせすぎも健康に良くないので、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。」

BMIが18.5～25未満の方、「体重をキープしつつ、適度に運動して自己管理に努めてください。」

BMIが25以上の方、「食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。」

所属	年齢	身長(m)	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		肥満度	
			体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI		
監督署	30歳代	1.62	82.0	31.2	81.4	31.0	82.2	31.3	83.8	31.9	82.8	31.6	83.3	31.7	85.0	32.4	85.0	32.4	82.4	31.4	81.1	30.9	81.9	31.2	82.0	31.2	高肥満	
市販のスポンが入らなくなりそう		57.7	+24.3		+23.7		+24.5		+26.1		+25.1		+25.6		+27.3		+27.3		+24.7		+23.4		+24.2		+24.3		高肥満	
監督署	30歳代	1.66	70.0	25.4	70.0	25.4	70.0	25.4	71.4	25.9	69.3	25.1	69.9	25.4	71.8	26.1	70.3	25.5	71.7	26.0	72.0	26.1	72.3	26.2	72.5	26.3	肥満	
異動して5～6キロ増えた、食事制限せず運動で痩せる		60.6	+9.4		+9.4		+9.4		+10.8		+8.7		+9.3		+11.2		+9.7		+11.1		+11.4		+11.7		+11.9		肥満	
監督署	40歳代	1.68	90.0	31.9	90.0	31.9	93.0	33.0	95.0	33.7	95.0	33.7	96.0	34.0	96.0	34.0											高肥満	
膝を痛めているので無理しない程度のウォーキングで-5kgを目指す		62.1	+27.9		+27.9		+30.9		+32.9		+32.9		+33.9		+33.9												高肥満	
監督署	50歳代	1.68	70.0	24.8	70.0	24.8	70.5	25.0	71.0	25.2	69.5	24.6	69.5	24.6	69.8	24.7	70.0	24.8	69.5	24.6	70.3	24.9	70.3	24.9	70.3	24.9	標準	
高コレステロールで服薬中、1日6回の間食を3回程度に減らす		62.1	+7.9		+7.9		+8.4		+8.9		+7.4		+7.4		+7.7		+7.9		+7.4		+8.2		+8.2		+8.2		標準	
監督署	60歳代	1.67	61.0	21.9	62.0	22.2	62.0	22.2	62.0	22.2	61.5	22.1	60.6	21.7	58.5	21.0	58.7	21.0	57.5	20.6	56.0	20.1	55.5	19.9	55.0	19.7	標準	
徒歩で通勤する		61.4	-0.4		+0.6		+0.6		+0.6		+0.1		-0.8		-2.9		-2.7		-3.9		-5.4		-5.9		-6.4		標準	
監督署	40歳代	1.72	72.0	24.3	72.5	24.5	70.0	23.7	72.0	24.3	71.2	24.1	72.7	24.6	71.6	24.2	72.2	24.4	70.1	23.7	69.5	23.5	69.0	23.3	68.5	23.2	標準	
体重を5kg減量する、毎日体重を計る、食べた物を記録する		65.1	+6.9		+7.4		+4.9		+6.9		+6.1		+7.6		+6.5		+7.1		+5.0		+4.4		+3.9		+3.4		標準	
監督署	30歳代	1.70				58.0	20.1	58.2	20.1																	標準		
特になし		63.6					-5.6		-5.4																	標準		
監督署	20歳代	1.70				56.0	19.4	55.0	19.0	55.7	19.3	55.5	19.2	56.5	19.6	57.6	19.9	58.0	20.1	56.9	19.7	57.0	19.7	58.0	20.1	58.0	20.1	標準
食生活を気をつける		63.6					-7.6		-8.6		-7.9		-8.1		-7.1		-6.0		-5.6		-6.7		-6.6		-5.6		標準	
監督署	40歳代	1.70				70.0	24.2	69.0	23.9	69.0	23.9	69.0	23.9	70.0	24.2	70.5	24.4	70.0	24.2	69.5	24.0	70.0	24.2	70.0	24.2	70.0	24.2	標準
最近、体重が増えてきた		63.6					+6.4		+5.4		+5.4		+5.4		+6.4		+6.9		+6.4		+5.9		+6.4		+6.4		標準	
監督署	20歳代	1.67				65.0	23.3	65.5	23.5	66.3	23.8	67.4	24.2	69.1	24.8	68.6	24.6	68.2	24.5	68.1	24.4	66.7	23.9	66.9	24.0	66.9	24.0	標準
徒歩で通勤する		61.4					+3.6		+4.1		+4.9		+6.0		+7.7		+7.2		+6.8		+6.7		+5.3		+5.5		標準	
監督署	40歳代	1.74				85.0	28.1	85.0	28.1	84.5	27.9	83.7	27.6	82.0	27.1	81.8	27.0	83.0	27.4	79.9	26.4	82.0	27.1	82.0	27.1	82.0	27.1	肥満
血圧が高く体重を落とすよう言われている。毎日一万歩以上歩く		66.6					+18.4		+18.4		+17.9		+17.1		+15.4		+15.2		+16.4		+13.3		+15.4		+15.4		肥満	
労働局	30歳代	1.80				86.7	26.8	84.3	26.0	83.6	25.8	82.8	25.6	80.7	24.9	83.0	25.6	80.0	24.7	77.9	24.0	78.3	24.2	76.1	23.5	76.1	23.5	標準
食べ過ぎをやめ、ウォーキングする		71.3					+15.4		+13.0		+12.3		+11.5		+9.4		+11.7		+8.7		+6.6		+7.0		+4.8		標準	
労働局	30歳代	1.74	74.0	24.4	73.0	24.1	71.0	23.5	73.0	24.1	73.3	24.2	73.8	24.4	73.3	24.2	72.8	24.0	73.3	24.2	72.5	23.9	73.0	24.1	70.7	23.4	標準	
血圧が高め・毎日1万歩以上を目標に歩く		66.6	+7.4		+6.4		+4.4		+6.4		+6.7		+7.2		+6.7		+6.2		+6.7		+5.9		+6.4		+4.1		標準	
労働局	40歳代	1.73	80.0	26.7	81.0	27.1	81.0	27.1	80.0	26.7	80.5	26.9	80.0	26.7	80.5	26.9	81.0	27.1	80.0	26.7	79.5	26.6	79.5	26.6	80.0	26.7	肥満	
体重と腹囲が気になる・毎日のストレッチから始める		65.8	+14.2		+15.2		+15.2		+14.2		+14.7		+14.2		+14.7		+15.2		+14.2		+13.7		+13.7		+14.2		肥満	

職員個人（有志）の体重、BMI、肥満度の状況

《BMI値》
 18.5未満
 18.5以上25未満
 25以上30未満
 30以上35未満

《分類》
 やせ
 標準
 肥満
 高度肥満

BMIが18.5未満の方、「やせすぎも健康に良くないので、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。」

BMIが18.5～25未満の方、「体重をキープしつつ、適度に運動して自己管理に努めてください。」

BMIが25以上の方、「食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めてください。」

所属	年齢	身長(m)	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		肥満度
			体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	体重	BMI	
気になる点・取組内容		BMI標準(22)からみた標準体重	体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		体重-標準体重		
労働局	40歳代	1.75	68.0	22.2	68.0	22.2																					標準
血圧がやや高め、体重が微妙に増加？歩行量を増やす		67.4	+0.6		+0.6																						
労働局	50歳代	1.64	70.0	26.0	70.0	26.0	70.0	26.0	71.0	26.4	71.0	26.4	70.1	26.1	70.4	26.2	71.0	26.4	72.1	26.8	71.4	26.5	69.5	25.8	69.6	25.9	肥満
メタボ、運動不足(体力減)・毎日5000歩以上(最終1万歩)歩く		59.2	+10.8		+10.8		+10.8		+11.8		+11.8		+10.9		+11.2		+11.8		+12.9		+12.2		+10.3		+10.4		
労働局	50歳代	1.73	77.0	25.7	77.0	25.7	76.9	25.7	77.6	25.9	76.2	25.5	76.2	25.5	76.8	25.7	77.2	25.8	77.2	25.8	77.1	25.8	76.8	25.7	78.0	26.1	肥満
血中脂質やや高し、目標体重72kg・35歳の体力を取り戻す		65.8	+11.2		+11.2		+11.1		+11.8		+10.4		+10.4		+11.0		+11.4		+11.4		+11.3		+11.0		+12.2		
労働局	50歳代	1.76	111.0	35.8	107.0	34.5	108.0	34.9	107.6	34.7	108.7	35.1	110.0	35.5	110.0	35.5	107.0	34.5	107.0	34.5	109.2	35.3	107.2	34.6	108.6	35.1	高肥満
血圧が境界域を推移、夕食をセーブし歩くことを心掛ける		68.1	+42.9		+38.9		+39.9		+39.5		+40.6		+41.9		+41.9		+38.9		+38.9		+41.1		+39.1		+40.5		
労働局	40歳代	1.62					71.0	27.1	71.0	27.1	71.0	27.1	72.1	27.5	71.0	27.1	69.9	26.6	69.9	26.6	67.6	25.8	66.7	25.4	66.8	25.5	肥満
ウォーキングで体重5キロ減を目指す		57.7					+13.3		+13.3		+13.3		+14.4		+13.3		+12.2		+12.2		+9.9		+9.0		+9.1		
監督署	50歳代	1.62									63.0	24.0	62.0	23.6	61.0	23.2	61.0	23.2	61.0	23.2	61.0	23.2	61.0	23.2	62.0	23.6	標準
腹が出てきて血圧がやや高い。8月までに60kg以下にするため、毎日、体重・		57.7									+5.3		+4.3		+3.3		+3.3		+3.3		+3.3		+3.3		+4.3		
①監督署	20歳代	1.69									90.0	31.5	87.6	30.7	87.4	30.6	84.2	29.5	84.2	29.5	85.2	29.8	85.0	29.8	82.4	28.9	肥満
		62.8									+27.2		+24.8		+24.6		+21.4		+21.4		+22.4		+22.2		+19.6		
②監督署	40歳代	1.74									79.0	26.1	79.7	26.3	78.5	25.9	73.0	24.1	70.0	23.1	66.5	22.0	65.5	21.6	64.0	21.1	標準
3年間で体重が11kg増加		66.6									+12.4		+13.1		+11.9		+6.4		+3.4		-0.1		-1.1		-2.6		
③監督署	40歳代	1.64	74.7	27.8	73.5	27.3	73.2	27.2	74.3	27.6	73.1	27.2	69.7	25.9	67.5	25.1	65.0	24.2	65.5	24.4	66.5	24.7	66.7	24.8	67.1	24.9	標準
		59.2	+15.5		+14.3		+14.0		+15.1		+13.9		+10.5		+8.3		+5.8		+6.3		+7.3		+7.5		+7.9		