



肥満とCKD (慢性腎臓病)



僕って肥満?

BMIチェック



*BMI: Body Mass Indexのこと
*日本医師会HP <https://www.med.or.jp/forest/health/eat/11.html>

あなたの適正体重は

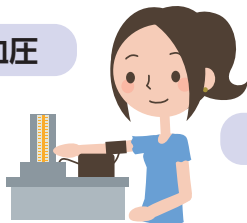
kg

BMI25以上: 肥満です!

BMI (肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
適正体重 = 22 × 身長(m) × 身長(m)

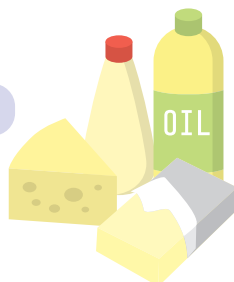
メタボリックシンドローム

高血圧

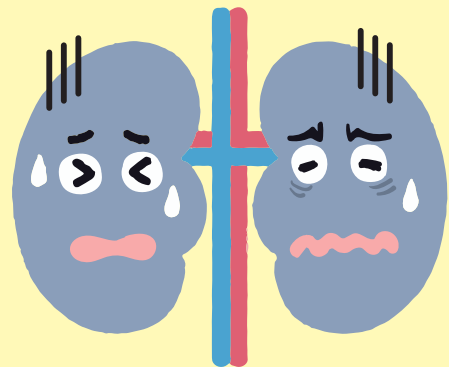


脂質異常症

高血糖



慢性腎臓病 (CKD)



*肥満自体がCKDを引き起こします。

*肥満がメタボをひきおこし、そのせいでCKDになりやすくなります。

*もともとCKDがある人が肥満を合併するとその後の腎機能がさらに悪くなります。

*若くても油断は大敵! 20歳時に肥満があると**CKD発症リスクが3倍に!**

適正体重を目指しましょう



©岡山県「ももっち」

肥満を解消すればCKDは改善できる!

減量の“コツ”



① 体重減少目標を設定

現在の体重から

BMI35未満 : 3~6ヶ月で3%以上の減少

BMI35以上 : 3~6ヶ月で5~10%以上の減少

② 適正な1日摂取エネルギー量を設定

BMI35未満 : $25\text{kcal/kg} \times \text{適正体重/日}$ 以下

BMI35以上 : $20 \sim 25\text{kcal/kg} \times \text{適正体重/日}$ 以下

あなたの適正エネルギー量は

kcal

※保健師さんと相談してね

1日240kcalの消費で **1か月に約1kg減量** できます。
食事と運動を組み合わせ上手に体重をコントロールしましょう!

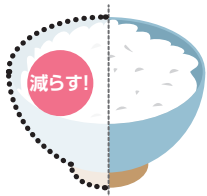
これは減らそう!

100kcalの目安

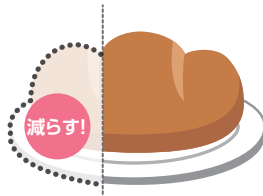
これをやってみよう!

食 事

ごはん 60g(茶碗1/2杯)



菓子パン 1/3個



スナック菓子 1/3袋



ビール 250ml



(商品によって異なります)

運 動

徒歩 30分



ジョギング 15分



水泳 10分



掃除 30分



(体重60kgの場合)

詳しい情報はコチラ ▶ 岡山県健康推進課

URL <https://www.pref.okayama.jp/page/423366.html>

右記二次元コードからも
ご確認いただけます

