

～女性のやせ過ぎ問題を考える～

生活習慣病や健康問題として、メタボリックシンドロームに注目することが多いですが、実は、厚生労働省も健康課題の1つとして挙げるほどに、成人女性の“やせ”の割合が多く、今後の動向が注目されています。女性のやせは、骨粗しょう症等の健康問題のリスクを高め、さらに若い女性のやせや妊婦の低栄養は、次世代の子供に大きく影響すると言われています。今回は、女性のやせについての現状と影響をお伝えします。

日本の若い女性はやせ過ぎている！

日本では成人女性の約1割がやせ(BMI<18.5kg/m²)に分類され、先進国では高い割合となっています。特に若い女性で顕著に見られ、20代女性の5人に1人が“やせ”の状態です。また、30～60歳代の女性にも“やせ”は増えており、女性のスリム化は幅広い年代で進行しています。



この“やせ”の問題が改善しない理由としては、肥満ではないのに、自分の体型を「少し太っている」「太っている」と認識している女性が多く、美容上の理由でやせたいと望む女性が多いことが挙げられます。

やせが引き起こす健康課題

基礎代謝の低下



疲労・便秘・むくみ
動悸・不整脈
貧血・めまい

月経異常



体重減少が大きい程、
卵巣機能も低下し、
無月経を起こします

骨粗しょう症



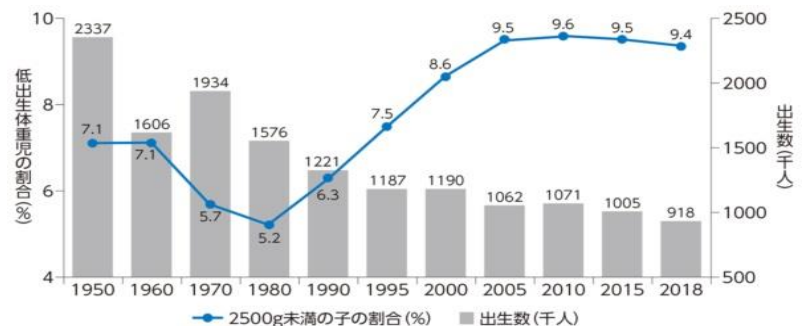
過度な減量は将来に
必要な骨量の減少に
つながります

低出生体重児(2,500g未満)の増加



妊娠前に痩せすぎていると、
切迫早産や早産になりやす
いと報告されています

2018年には9.4%の割合で低出生体重児が誕生しています。小さく生まれてきた子どもは、エネルギーをため込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病(高血圧・糖尿病等)にかかりやすいと考えられています。



厚生労働省「人口動態統計」、「健康日本21(第二次)中間評価報告書」より

体重維持のために

自分の身長に対しての適正体重を把握しましょう。
BMIは体重[kg]/(身長[m])²で求められ、18.5以上24.9未満が適正体重となります。



健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。
日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。
繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。

健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）

健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215