

『はじめさん一家と一緒に365日健康づくり記録帳』 の訂正について

裏表紙の「健康づくり記録帳 活用方法」に誤植がありました。
訂正してお詫び申し上げます。

【誤】

裏表紙の健康づくり記録帳 活用方法

①身長と体重のバランス（BMI）を見てみよう 内のBMI基準値

健康づくり記録帳 活用方法

① 身長と体重のバランス (BMI) を見てみよう!

体重 () kg

BMI 基準値	
18.5 未満	18.5 未満
18.5～25 未満	18.5～25 未満
25 以上	25 以上

※日本肥満学会より

標準体重
身長 () m × 身長 () m × 22 = () kg

② 体重の変化を知ろう!

体重は起床時と就寝時の2回測ることをお勧めします。
1日の中でも変動があるので、どんな変化をするか見てみましょう。

③ 減量したい時に減らす1日あたりのエネルギー量

減らしたい体重
・ () kg × 7,000kcal = () kcal
・ () kcal ÷ () か月 ÷ 30日
= 1日あたり () kcal 減らす

目標期間

体重1kg
= 7,000kcal
BMI 25以上の人は
3か月で減らすのが無
理のない減量です。

① 目指せ1日8,000歩!

国の指針では1日8,000歩以上を目標にしています。
今より約10分長く歩くことで、1,000歩稼ぐことができます。

体重	時間
50kg	36分
60kg	30分
70kg	26分
80kg	23分

やや速歩の時の100kcal消費の目安

より詳しいウォーキングの効果は2月カレンダーを確認!

+αで血圧もチェック! 余白を活用して記入しましょう!

近年、家庭血圧が重視されています。家に血圧計がある方は朝・晩の2回測定しましょう!

～高血圧のタイミング～
【朝】起床後、朝食前
【夜】就寝の前

家庭血圧の高血圧診断基準値
収縮期: 135mmHg
拡張期: 85mmHg

※家庭血圧の基準値を2週間以上超えている場合は、病院の受診を検討してください。

【正】

① 身長と体重のバランス (BMI) を見てみよう!

体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = BMI ()

BMI 基準値	
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
25 以上	肥満

← 該当部分

※日本肥満学会より