

## ■ 「いつでも・気軽に・続けて」スポーツのある暮らしを応援します

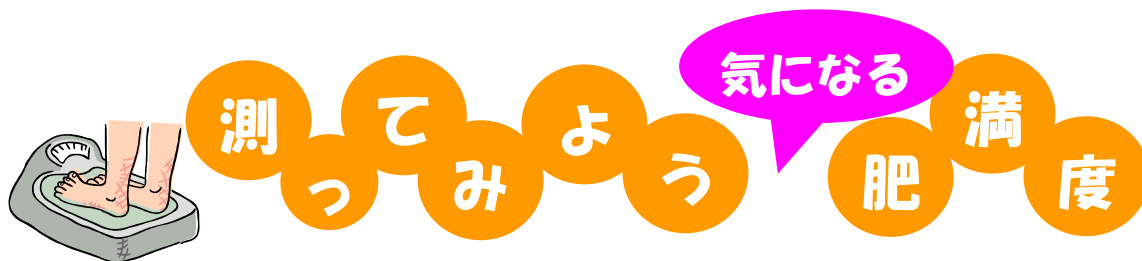
平成24年4月より、木更津市内5つのスポーツ施設が指定管理者制度のもと、株式会社オーエンスによる管理運営を開始しました。

当社では、スポーツのある暮らしをテーマに、いつでも・いつまでも気持ちよく利用していただける施設づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

指定管理者制度とは「公共の施設」の管理を代行するもので、法令・条例・行政計画等、行政上のルールの中で「公共の施設」をその設置目的に沿った形で管理運営していくものです。

## ■ 健康づくりに関する情報を発信していきます！

ニュースレターでは、毎回、運動や健康づくりに関する情報を掲載していきます。今回は、“自らの身体を知る”ことで運動に結び付けていただけるよう、『BMI』についてご紹介します。



### BMI の判定基準 ～身長&体重から計算してみましょう～

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重から算出する体格指数で肥満の判定に用いられています。BMI=22を標準体重とし、統計的に見て、最も病気にかかりにくい健康的な数値とされています。

$$B M I = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

[日本肥満学会による判定基準]

低体重	普通	肥満Ⅰ	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度
18.4 以下	18.5~24.9	25.0~30.0	30.0~34.9	35.0~39.9	40 以上

#### 私のBMI

$$B M I = \text{体重 ( kg)} \div \text{身長 ( m)} \div \text{身長 ( m)} = \text{ } \text{ } \text{ }$$

$$\text{標準体重} = \text{身長 ( m)} \times \text{身長 ( m)} \times 22 = \text{ } \text{ } \text{ kg}$$

(例) 58kg で 160cm の場合 (58kg) ÷ (1.6m) ÷ (1.6m) = 22.6 【普通】