

9月は『健康増進普及月間』です (厚生労働省 統一標語)
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」

健康支援センターホームページ https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html	
健康増進室 (一般教育棟一階)	医務室 (はばたき棟一階)
9時～17時(金16時)	9時～16時(金15時)
054-264-5200	054-264-5117
kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp	soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp

自分の適正体重を知ろう！

◆ 身長から、自分の適正体重を知る

『身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重』

(例) 身長1m60cmの人 $1.6m \times 1.6m \times 22 = 56.32kg$

◆ もっとも病気になりにくいBMIは22前後です

BMIとは、身長と体重から求める体格指数

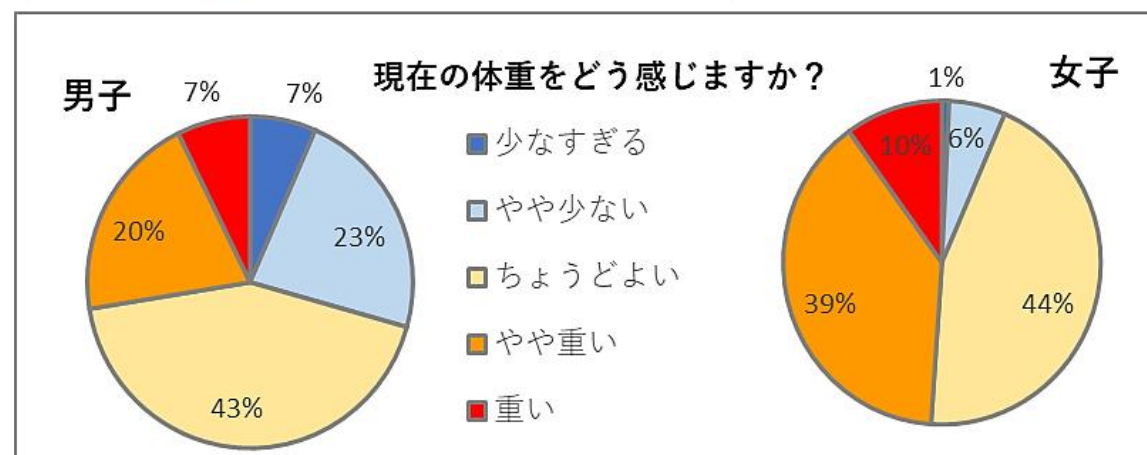
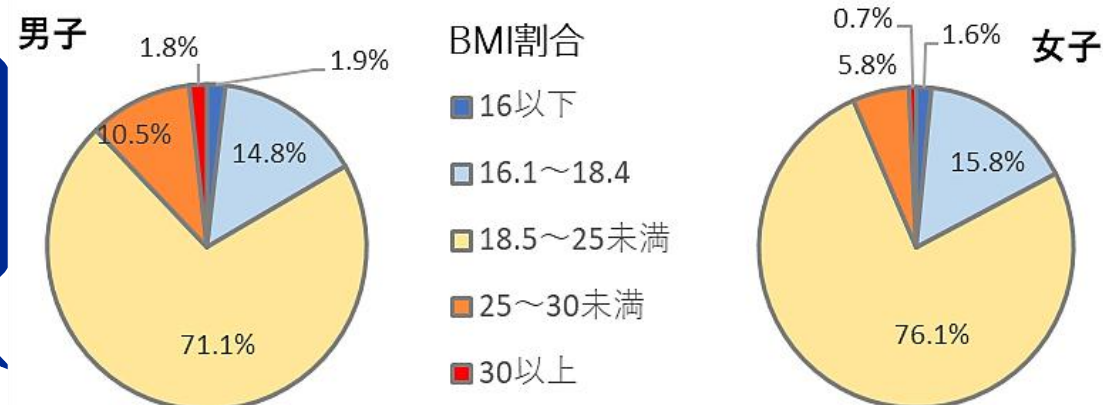
『体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)』

(例) 体重 56kg 身長 160cm の人の場合 $56kg \div 1.6m \div 1.6m \div 22$

肥満”でも“やせ”でも病気のリスクは高くなります

BMI値 危険信号!!
18.5以下 やせすぎ
25を超えると 肥満

【静岡県立大学の学生の現状】2025健康診断の結果 (資料提供: 医務室)



女子は、BMI値が適正であっても「やや重い」「重い」と感じている傾向です

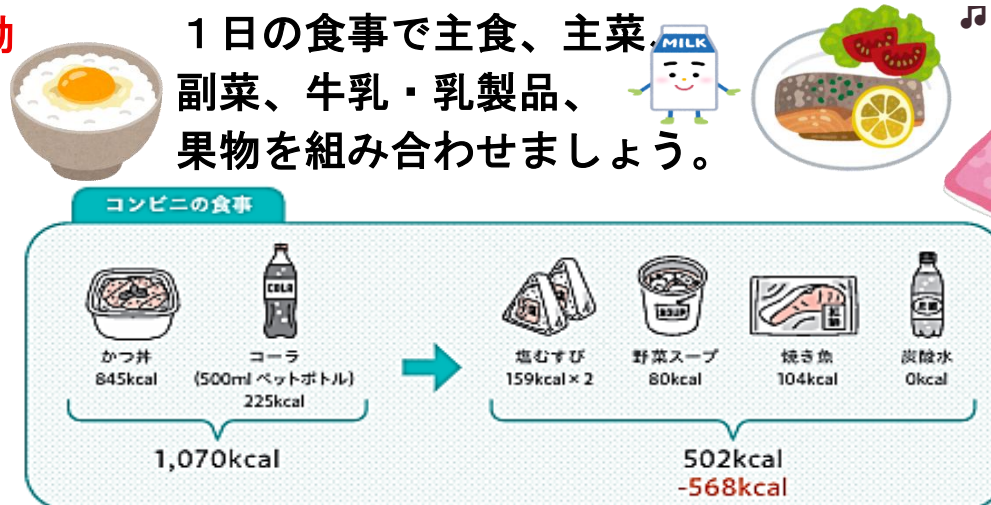
1 運動 「自分の歩数を確認してみよう！」

意識的に身体を動かす。毎日+10分の身体活動
運動、通学・通勤や家事など身体活動を含め
1日 8,000 歩程度の活動量を目指す。



2 食事 「おいしく、バランスよく」

1日の食事で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせましょう。



3 睡眠 「睡眠時間を充分確保しよう」

睡眠時間が6時間未満の成人は、死亡リスクが高いことが報告されています。快眠で脳と体を充電。ぐっすり眠れば、日中のパフォーマンスがアップ!!

4 禁煙 「しっかり禁煙」

自分も周囲の人も健康に

