

3月4日は世界肥満デー

# 肥満と肥満症をほっとかない！

千葉市では千葉大学、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社と連携し、「千葉市肥満と肥満症ほっとかない！プロジェクト」を実施しています。

また、千葉市では20歳以上の男性の約30%、女性の約20%が肥満であることが分かっています(出典=千葉市の健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査)。

世界保健機関(WHO)などが定めた世界肥満デーを機に、肥満・肥満症の危険性や予防法を理解し、健康な生活習慣を身に付けましょう。

☎健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659 (周知啓発について)

☎健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946 (調査研究・健診について)



肥満や肥満症は、本人だけの問題ではなく、まわりも一緒に取り組める健康問題です。だからこそ、みんなで話して、気づいて、動くことが大切です。千葉市は、肥満と肥満症をほっとかない街を目指し、子どもから大人まで、予防から治療まで包括的に対応するため、このプロジェクトの名前を付けました。プロジェクトの内容など詳しくは、[千葉市 ほっとかない](#)

肥満は自己責任なの？

肥満は、さまざまな原因が関与するため、必ずしも自分に責任があるとは限りません。肥満の原因は、社会や環境、ストレスによる外的な要因や遺伝的要因などがあり、決して「自分が悪い」という否定的な見方をすべきものではありません。

肥満に対する誤った認識を無くし、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。



肥満解消で肥満症予防を

肥満とは、BMI（体格指数）が25以上の状態を指しますが、病気ではありません。しかし、肥満を原因とする合併症や、内臓脂肪型肥満（内臓脂肪が多いタイプの肥満）である場合は「肥満症」と診断され、健康状態に悪影響が出て治療が必要な状態となります。

**肥満**  
BMI=25以上

+

- 肥満を原因とする11の合併症**
- 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常症など）
  - 脂質異常症
  - 高血圧
  - 高尿酸血症・痛風
  - 冠動脈疾患
  - 脳梗塞・一過性脳虚血発作
  - 非アルコール性脂肪性肝疾患
  - 月経異常・女性不妊
  - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
  - 運動器疾患（変形性関節症、変形性脊椎症）
  - 肥満関連腎臓病
- or
- 内臓脂肪型肥満（内臓脂肪が多いタイプの肥満）**

= **肥満症**

肥満症の認知度はまだ低く、合併症が重症化してから治療開始するケースも少なくありません。肥満は多くの病気を招く原因となります。肥満を改善することは、肥満症などの発症を予防する上で極めて重要です。肥満に対する正しい知識を持ち、早期に生活習慣の改善を始めましょう。

肥満解消の  
一歩は、  
運動 食事、  
そして相談です。

## 適正体重の維持とバランスの良い食事

BMIは18.5以上25未満（65歳以上はBMI20以上25未満）を目標とし、自分の適性体重を知り、1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの取れた食事をとりましょう。詳しくは、[千葉市 食事のバランス](#)

### BMIの算出方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 適正体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 目標とするBMI

## 身体活動量の増加と運動習慣の定着

毎日1時間以上歩き（成人=8,000歩以上、高齢者=6,000歩以上）、子どもは学校などの活動以外でも積極的にからだを動かしましょう。



通勤・通学時や買い物、家事の合間などに今よりも+10分からだを動かすことで、生活習慣病などのリスクを3~4%減らせることがわかっています。まずは、+10分を意識してからだを動かしましょう。

詳しくは、[千葉市 健康運動対策](#)

## 特定健診を受診しよう！

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病の予防を目的として実施しています。詳しくは、[千葉市 特定健診](#)

**対象** 千葉市の国民健康保険に加入している40~74歳の方  
**費用** 500円 **受診期間** 5月中旬~来年2月末まで

検査結果で生活習慣病の発症リスクの高い方には特定保健指導の案内が届き、医師などの専門家のサポートを受けられます。

2026年度の特定健診からは、肥満症の疑いのある方にもお知らせを送付します。お知らせを受け取った方は、かかりつけ医または医療機関（リストを同封）を、ぜひ受診してください。

☎健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946

## 千葉ロッテマリーンズの試合会場でクイズや抽選会を開催します！

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社は、4月4日(土)に千葉ロッテマリーンズの冠協賛試合を開催します。当日は、「千葉市肥満と肥満症ほっとかない！プロジェクト」について、ブースの出展やパンフレットの配布などを行います。



また、肥満や肥満症に関するクイズに答えていただいた方の中から、選手のサイン入りボールやユニフォームなどが当たる抽選会も行いますので、ぜひお越しください。

**日時** 4月4日(土)14:00試合開始  
**会場** ZOZOマリンスタジアム  
**対戦相手** 福岡ソフトバンクホークス

