

7 「かわさき健康づくり21」追補版（案）に対する 市民意見募集（パブリックコメント手続き）実施結果

1 概要

本市及び国が行った中間評価から、生活習慣病予防に着目した取組みを推進してきましたが、平成21年度に市民を対象に実施した健康意識実態調査結果等から目標未達成項目があることが判明しました。

今後、目標達成に向けた取組みを推進するために、生活習慣病予防で重要な「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」及び「たばこ」の分野に目標を追補して、計画期間を平成24年度まで2年間延長する追補版（案）を取りまとめ、市民の皆様の御意見を募集するとともに、市民説明会を開催しました。

市民意見募集（パブリックコメント手続き）及び市民説明会でいただいた御意見の内容と御意見に対する市の考え方は次のとおりです。

2 意見募集の概要

題名	川崎市健康増進計画「かわさき健康づくり21」追補版（案）
意見の募集期間	平成22年12月25日（土）から平成23年1月24日（月）まで
意見の提出方法	電子メール、ファックス、郵送、持参
募集の周知方法	<ul style="list-style-type: none"> ・市政だよりに実施広報を掲載 ・市ホームページに案を掲載 ・各区役所市政資料コーナー及び保健福祉センター地域保健福祉課、教育文化会館、各区市民館・分館、各区図書館・分館、かわさき情報プラザ、健康福祉局保健医療部健康増進課に案の閲覧資料を設置 ・市民説明会（平成23年1月11日高津市民館） ※第2期川崎市食育推進計画（案）説明と同時開催
結果の公表方法	<ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページへ掲載 ・かわさき情報プラザ、各区役所（市政資料コーナー）、健康福祉局保健医療部健康増進課へ閲覧資料を設置

3 結果の概要

意見提出数 78通（ファックス12通、郵送2通、持参63通、市民説明会1通）

意見件数 103件

項目	件数 (計)	市の考え方区分（件数）			
		A	B	C	D
追補版（案）全般に関すること	33		31	2	
普及啓発に関すること	21		12	9	
事業展開に関すること	14		2	11	1
施設・環境に関すること	30			17	13
その他	5				5
合 計	103	0	45	39	19

【御意見に対する市の考え方の区分説明】

A：御意見の趣旨を踏まえ、追補版に追加又は修正を行ったもの

B：御意見の趣旨が既に追補版（案）に反映されているもの

C：今後の施策推進に向けて、御意見の趣旨を踏まえ参考・検討課題としていくもの

D：その他

※御意見の内容と、それに対する市の考え方につきましては、次ページ以降を御参照ください。

4 市の対応方針

市民意見募集（パブリックコメント手続き）の結果、概ね追補版（案）の趣旨に沿った御意見のほか、今後、施策を推進するうえで参考又は検討課題とさせていただく御意見であったことから修正は行わず、（案）のとおり策定いたします。

5 問い合わせ先

健康福祉局保健医療部健康増進課

電話 044(200)2438

FAX 044(200)3986



御意見の内容及び市の考え方

● 追補版（案）全般に関すること（33件）

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
健康づくりはとても大切なこと。これからも取組みを推進してほしい。（同趣旨 8 件）	本計画に基づき健康づくりの推進を図ってまいります。	B
川崎市民が生活習慣の改善に興味を持って取り組めるよう計画を推進してほしい。（同趣旨 5 件）		
自分の健康は自分でつくり維持していくのが理想。それには、自分の健康状態を認識し、食生活の改善と運動を習慣づけることが必要です。（同趣旨 9 件）		
仕事が忙しく、働き盛りの人達が家でほとんど夕食できないと聞きます。企業に働きかけ、家庭で夕食できるようにしたら、働き盛りの人達も健康になると思います。	地域住民を対象とする地域保健と事業者等に課されている就業者の健康等を確保する職域保健で抱える健康課題を共有し、働く人の健康増進と職場の健康管理を支援していく仕組みづくりとして、地域・職域連携推進事業を進めてまいります。	B
高齢になると若い頃以上に毎日が大変となるため、指導できる統計等を教えてほしい。（同趣旨 2 件）	追補版第3章-2「ライフステージごとの取組」における年代別の特徴、ねらい及び現状等に基づき、取組みを推進してまいります。	B
目標未達成は「行動変容に至っていない点」が最大の課題だと思います。その対策の一環として、体操ボランティアをしているので、引き続きバックアップしてほしい。	運動普及推進員や食生活改善推進員等の地域でボランティア活動を行う市民の育成を行い、地域で健康づくりを推進する活動を引き続き支援してまいります。	B
子どもの食事については、親への教育も必要です。（同趣旨 3 件）	食生活などの良い生活習慣は家族で影響しあい、生活習慣が形成される幼少期からの取組みが大切です。本計画に基づき健康づくりの推進を図ってまいります。	B
幼児の時期から健康の大切さを教えて、自分の健康は自分で管理するようにしてほしい。（同趣旨 2 件）		
対象を“市民一人ひとり”としているため、ターゲットがぼやけてしまうのではないか。	市民が主体の健康づくりとして、健康づくりの指標となる数値目標を各分野で掲げ、ライフステージごとの特徴や課題に対する取組みを図り、社会全体で市民の健康づくりを支援する計画です。 健康づくりの情報発信については、年齢層に合わせた広報活動に努めてまいります。	C
この計画を20～40歳代に伝えることが重要です。生活スタイルの変化により各世代における健康づくりや上下の世代に伝えるという役割があります。この方たちは「健康づくり」の情報をどこから受け取ったり収集しているでしょうか。どのようにこの情報を届けるのか、社会環境のどこまでを巻き込む計画なのかが見えません。		

● 普及啓発に関すること（21件）

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
<p>健康に関する情報や事業のPRを工夫してもっと周知してほしい。 （同趣旨4件）</p>	<p>地域における健康課題や資源に関する情報収集を行い、主体的な健康づくりの取組みから行動につながるように健康に関する情報提供や啓発に努めてまいります。</p>	B
<p>事業や健診に如何に人を集めて、生活習慣を改善させる意欲を沸かせるような啓発をしてほしい。（同趣旨5件）</p>		
<p>病気や薬（医療）、育児の健康に関する講習を多くお願いしたい。 （同趣旨3件）</p>		
<p>出産時に保健福祉センターの母親学級や両親学級等で、たばこと歯の健康について話をうかがい、母親になる責任感と、改めて生活習慣を見直しました。そのとき得た知識は大変記憶に残り、大切なきっかけになりました。今後、人が必然的に集まる健診等で講義や啓発パンフレットを配布したらよいと思います。また、継続することはなかなか一人では大変なので、お友達など人と人の和をつながげながら楽しくアプローチしながら推進することが望ましいと思います。</p>	<p>育児世代に対する働きかけは大変効果があり、行動変容へと導きやすいことから、引き続き健診等において生活習慣の保健指導を推進してまいります。また、その他の健康づくりに関する普及啓発につきましても有効活用してまいります。</p>	B
<p>健康ワンポイントは、分かりやすく浸透したら良いと思います。 言葉として、日本型食生活より分かりやすいものはないか？野菜不足はあとトマト半分！は、ちょっと分かりにくいような気がしました。</p>	<p>健康ワンポイントは、機会あるごとに健康づくり事業や健診において、各分野の具体例を補足しながら、日常生活で取り組みやすい健康づくりとして活用してまいります。</p>	B
<p>休養ころの健康づくりの健康ワンポイントで、精神保健福祉センターの相談窓口の受付時間が平日の時間帯のため、仕事をしている人も電話しやすいような時間帯の相談先があると、多くの方が相談できると思います。</p>		
<p>循環器疾患の健康ワンポイントで、塩分量をgで記載していますが、この量がどれ位なのかイメージできる例があると分かりやすいです。</p>		
<p>健康ワンポイント”は量が多すぎて伝わりにくいのではないかと。</p>		
<p>情報の提供が参加しやすい高齢者には伝わりやすかったのでは。働き盛りの20～30歳代の人たちにポスターやチラシではなく、インターネット（アプリ）を普及させると若い世代に受け取りやすいかと思ひます。</p>	<p>若年層への普及啓発として、効果的なインターネットの活用にも努めてまいります。</p>	C

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
乳児・子どもに関するお知らせを郵送等で送付してほしい。	情報を必要とする方への普及啓発として、インターネットの活用など効果的な情報発信に努めてまいります。	C
この政策の存在を子どもから老人まで知られるようになっていないように思います。テレビCMなどにより普及することで意識を高めることから始めないと、いくら良い考えをだしても効果が上がらないと考えます。		
運動の大切さや気持ち良さをもっとアピールする内容にしてほしい。	生活習慣病予防の観点を踏まえ、活動例を紹介しながら普及啓発に努めてまいります。	C

● 事業展開に関すること（14件）

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
周囲で乳がんの方が急増しています。市内でもピンクリボン推進のイベントが実施できると受診者が増えるのでは。	がん検診の普及啓発として、引き続き関係機関・団体と連携して、イベント等の事業を実施してまいります。	B
現役時代は仕事中心の生活で、健康を維持するために特別なことは何もしてこず、定年後に突然、健康という世界に入ってきたと思います。若いがために考えられない現役の人達に対する働きかけが長い目で必要です。そのためには、各業界団体に対し、まず関心を持ってもらう働きかけが重要です。学生以下の子供達には、体力強化の環境を整えてゆくことが大事です。 かわさき健康づくり21はどのくらいの市民が知ってるのでしょうか。ごく一部の関係者だけの活動にならぬよう、市内企業やグループを総動員して取り組むことが必要だと思えます。	市民一人ひとりが自ら主体的に健康づくりに取り組むことが大切ですが、個人の力と併せて社会全体で市民の健康づくりを支えていくことが不可欠です。市民、健康づくり関係機関・団体及び行政が一体となって事業を展開してまいりたいと考えております。	B
健康に関するイベント等に参加した人、健康診断に参加した人、メタボの数値が下がった人に特典を与える。		
インターネットや携帯電話を使っての食育指導はどうか。ゲーム感覚で食育が身につくようなもの。（アニメを含めて）		
毎月1回でも民間スポーツクラブの解放日（低額使用料で使える日）があると運動のきっかけになるかも。（市とスポーツクラブによる取組み）	健康づくりを醸成する観点から、今後の効果的な事業展開として参考にしてまいります。	C
駅の階段への消費エネルギー表示「ここを昇ればおせんべい1枚分」等（市と電鉄による取組み）		

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
<p>駅や飲食店の待合室に体重計や握力計を設置</p>	<p>健康づくりを醸成する観点から、今後の効果的な事業展開として参考にしてまいります。</p>	
<p>検診受診者へ「万歩計」のプレゼント。予防による医療費削減。（市と医療機関による取組み）</p>		
<p>町会規模で鍋物大会やもちつき大会等の食のからんだイベント開催の補助。防災の炊き出し訓練を兼ねて実施。（市と町会による取組み）</p>		
<p>飲食店で健康的な献立や高齢者向けの献立が用意され、熱量の表示や主食量の調整などがあるとよい。</p>		C
<p>学校、職場、町内、公共施設等でお昼休みの終わり頃にラジオ体操の曲を放送し、体操を推進してみたいかでしょうか。自動的に曲がかかる事により、多くの方々が自然に体操の時間を使うようになったり、内向的な方も周囲を気にすることなく体を動かせるのでは。</p>		
<p>子連れ（乳児）で楽しめるスポーツ教室があったら、主に親がスポーツを楽しめる。（ヨガやウォーキングなど）</p>	<p>健康づくりの環境整備に努めてまいります。また、屋内スポーツ施設における親子スポーツ教室等の取組みも推進してまいりたいと考えております。</p>	C
<p>団塊世代が仕事をやめ、家庭での生活が主となるが、ほとんどの方は地域の方との付き合いは改めて今からという方が多いと思われる。また、健康に留意せざるを得ない年齢でもあるので、「地域デビュー」と健康づくりが一体となったメニューが必要ではないか。身近な地域での散歩で、キロ表示されているだけでも目標が生まれ、継続できる環境を考えてはどうか。</p>	<p>健康な高齢期を迎えるために、定年退職者に対する健康づくりの働きかけは大切であることから、対象者に対するアプローチとして、今後参考にしてみたいと思います。</p>	C
<p>血液をサラサラにするドリンク等に関して、市で助成金を出し、安く購入できるようにしてほしい。他市町村からの購買者が増え、市民の健康づくりだけでなく、景気回復にもつながるのでは。</p>	<p>商品に対する助成は行っておりません。関係機関・団体等と連携して、市民が主体の健康づくりを醸成してまいります。</p>	D

● 施設・環境に関すること（30件）

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分	
歩行中にたばこの煙を嗅がなくて済むような取組みを推進してほしい。 （同趣旨 4 件）	路上における受動喫煙防止について対策を検討するとともに、路上喫煙からの安全の確保や重点区域の拡大等については、関係局へ伝えてまいります。	C	
歩きたばこを止めさせてほしい。 （同趣旨 9 件）			
たばこを持つ大人の手の位置とベビーカーの子どもの顔の位置は同じなので、何度か危険な思いをしたことがあります。路上での喫煙を何らかの形で減らしてほしい。 （同趣旨 2 件）			
歩きたばこの禁止エリアを広くしてほしい。もっと禁止エリアであることを分かりやすく表示、アピールしてほしい。取り締まりをもっと厳しくしてほしい。			
飲食店を完全禁煙、分煙にしてほしい。	屋内施設の禁煙等の推進については、神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例の取組みと連携し、市民の健康の増進を図るためにさまざまな機会を通じて、受動喫煙の害や喫煙の知識について普及啓発に努めてまいります。	C	
公園を利用しやすいように整備してほしい。 （同趣旨 2 件）	御意見の趣旨については、市民の健康づくりを踏まえた整備計画として関係局へ伝えてまいります。	D	
歩道を広くしてほしい、段差をなくしてほしい、駅前の駐輪をなくすなど歩行しやすいよう歩道を整備してほしい。 （同趣旨 3 件）			
子どもが遊べる施設を増やしてほしい。			
もっと身近なところで簡単に体操が公共の場所で無料でできるところがほしい。	御意見の趣旨については、関係部局へ伝えてまいります。	D	
老人いこいの家や子ども文化センターの一般開放日を夜間（10時頃まで）開放してほしい。			
保育園、幼稚園、小児科の病院を増やしてほしい。 （同趣旨 3 件）			
オムツの取替えスペースや授乳室を増やしてほしい。 （同趣旨 2 件）			

● その他（5件）

御意見（要旨）	御意見に対する市の考え方	区分
<p>乳児、幼児の任意接種の予防接種を無償化にして、全ての子どもに打てるようにしてほしい。</p>	<p>本市では現在、ヒブワクチン等任意の予防接種について公費助成は行っておりませんが、平成22年11月の臨時国会において、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン及び小児用肺炎球菌ワクチンの接種事業を行うための補正予算が成立し、本市でも、この3種類のワクチン接種について公費助成に向けた準備を進め、平成23年4月1日から開始いたします。</p> <p>なお、子宮頸がん予防ワクチンは中学1年生相当から高校1年生相当の女子、ヒブワクチン及び小児用肺炎球菌ワクチンは生後2か月から5歳未満のお子さんを助成対象とし、全額公費負担（無料）で実施いたします。</p> <p>おたふくかぜや水痘等その他のワクチンにつきましては、その有効性や必要性について認識しつつ検討しておりますが、現在のところ助成を行う予定はございません。国において、予防接種制度全般に係る検討が始まり、議論されていることもございますので、引き続き、国の動向を注視していきたいと考えております。</p>	D
<p>乳児健診（1か月健診）の無料化</p>	<p>乳幼児健診につきましては、母子保健法により定めのある、1歳6か月児健診、3歳児健診が実施されています。この他に、乳幼児期に必要な応じて健診を実施することが勧められており、その時期や回数については各自治体の判断に任せられており、本市では3～4か月児、7か月児、10か月児、4歳児、5歳児と合計7回の健診を無料で実施しており、他都市に比べても充実した実施状況となっております。</p>	D
<p>健康診断、節目だけでなく、毎年やってほしい。</p>	<p>平成19年度末に老人保健法が廃止されたことに伴い、40歳、50歳の節目健診も廃止し、平成20年度から新たに「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき各医療保険者に義務付けられた特定健診・特定保健指導が実施されております。</p> <p>なお、平成19年度末まで節目健診の中で実施しておりましたがん検診、骨粗鬆症検診及び歯周疾患検診につきましては、平成20年度から健康増進法に位置付けられた事業として、引き続き、実施しております。</p>	D
<p>バスの運転があまりよくないので、注意してほしい。</p>	<p>御意見の趣旨については、関係局へ伝えてまいります。</p>	D
<p>定年後の雇用拡大</p>		

8 市民健康づくり運動推進会議設置運営要領

(目的)

第1条 この要領は、市民健康づくり運動推進に必要な事項を協議することを目的とする。

(名称)

第2条 この会議の名称は、市民健康づくり運動推進会議（以下「推進会議」という。）とする。

(協議事項)

第3条 推進会議は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康づくり計画「かわさき健康づくり21」の推進に関すること。
- (2) 健康づくり計画「かわさき健康づくり21」の評価に関すること。
- (3) その他健康づくり運動の推進に必要な事項に関すること。

(委員等)

第4条 推進会議の委員は、次の各号に掲げる者18名以内をもって構成し、市長が委嘱または任命する。

- (1) 保健衛生関係団体の代表者
- (2) 学識経験者
- (3) 地区の町内会・女性団体等組織の代表者
- (4) 保健所運営協議会の代表者
- (5) 中学校長会・小学校長会の代表者
- (6) 公募による市民
- (7) 市職員

2 推進会議に、会長及び副会長を置く。

3 会長及び副会長は、委員の互選とする。

4 委員の任期は2年とし、補充による場合の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(会議の招集等)

第5条 会議は会長が招集し、会議の議長となる。

2 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき、または会長が欠けたときは、会長の職務を代理する。

(会議の公開)

第6条 推進会議の公開等については、川崎市審議会等の会議の公開に関する条例（平成11年条例第2号）によるものとする。

(事務局)

第7条 会議の事務局を健康福祉局保健医療部健康増進課に置く。

(専門委員会)

第8条 委員会は、必要があるときは、専門委員会を設けることができる。

2 専門委員会の委員は、第4条に定める委員の他、専門的知識を有する学識経験者その他市長が適当と認める者を委嘱又は任命することができる。

3 専門委員会に委員長及び副委員長を置き、当該専門委員会に属する委員の互選により定める。

4 委員長は、専門委員会の事務を掌理し、専門委員会の経過及び結果を推進会議に報告する。

5 委員の任期は2年とし、補充による場合の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(その他)

第9条 この要領に定めるもののほか、推進会議の運営に必要な事項は、会長が定めるものとする。

附 則
この要領は、昭和53年9月1日から施行する。

附 則
この要領は、昭和55年11月1日から施行する。

附 則
この要領は、昭和62年10月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成9年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成13年3月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成13年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成16年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成17年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成19年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成20年4月1日から施行する。

附 則
この要領は、平成22年2月1日から施行する。

平成 22 年度 市民健康づくり運動推進会議委員名簿

平成 22 年 7 月 1 日現在

[任期：平成 21 年 6 月 1 日～平成 23 年 5 月 31 日]

	氏 名	組織・団体名等
◎	1 高 橋 章	社団法人 川崎市医師会 会長
○	2 井 田 満 夫	社団法人 川崎市歯科医師会 会長
	3 間 瀬 実	社団法人 川崎市薬剤師会 会長
	4 太 田 明 雄	聖マリアンナ医科大学 准教授
	5 濱 谷 由美子	社団法人 神奈川県栄養士会 川崎支部 支部長
	6 井 上 早 苗	川崎市地域女性連絡協議会 会長
	7 森 教 祐	川崎市体育指導委員連絡協議会 顧問
	8 片 山 巖	川崎市レクリエーション連盟 会長
	9 渡 邊 和 好	川崎市立中学校長会 中学校研究会 健康教育部会長
	10 中 村 清 治	川崎市立小学校長会 体育研究会
	11 鈴 木 伸 司	社団法人 川崎市幼稚園協会 副会長
	12 岩 瀬 正 人	川崎市宮前市民館 館長
	13 岡 村 修	川崎市宮前スポーツセンター 館長
	14 小 川 町 子	川崎市食生活改善推進員連絡協議会 副会長
	15 菅 根 真理子	川崎市運動普及推進員連絡協議会 会長
	16 中 島 榮 子	公募委員
	17 林 さ わ 子	幸区役所保健福祉センター 所長（保健所長）

◎：会長、○：副会長

9 かわさき健康づくり21推進評価検討委員会設置要領

(目的及び設置)

第1条 川崎市の健康増進計画である「かわさき健康づくり21」に掲げた生活習慣病予防対策を強化した目標達成のための事業の推進と計画の評価指標の検討を目的にかわさき健康づくり21推進評価検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項の検討を行う。

- (1) かわさき健康づくり21の普及啓発や推進に関すること。
- (2) かわさき健康づくり21の評価や評価指標に関すること。
- (3) 健康づくりシステムの構築に向けた環境整備に関すること。
- (4) その他健康づくりに関連する事項

(組織)

第3条 委員会は、各区役所保健福祉センターの職員のうち保健所長及び医師・歯科医師・獣医師・保健師・管理栄養士・社会福祉職・事務職員等をもって組織する。

(委員長等)

第4条 委員会に委員長を置き、委員長は、委員会の構成員のうち保健所長をもって充てる。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 委員会に副委員長を置き、副委員長は、委員長の指名により選任する。

4 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 委員長は、審議に必要があるときは、構成員以外の者を会議に出席させ、説明を求めることができる。

4 委員長は、委員会の運営上必要に応じ部会を設置することができる。

(任期)

第6条 委員の任期は、1年とする。ただし、再任は妨げない。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉局保健医療部健康増進課健康づくり係において処理する。

(委任)

第8条 この要領に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この要領は、平成13年6月19日から施行する。

この要領は、平成16年4月1日から施行する。

この要綱は、平成20年6月1日から施行する。

この要綱は、平成21年7月6日から施行する。

10 健康記録表

体重、腹囲、BMI を定期的に記録して、自ら健康管理を行いましょ。毎日数値を記録することで、体重や腹囲の変化が一目でわかりますので、適正体重を意識した生活習慣の改善などに活用しましょ。

適正体重・増減目標・BMI の出し方

適正体重 $\boxed{\text{m}}$ × $\boxed{\text{m}}$ × 22 = $\boxed{\text{kg}}$
 身長 身長 適正体重
 (例) 身長 170cm の場合 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{ kg}$

増減目標 $\boxed{\text{kg}}$ - $\boxed{\text{kg}}$ = $\boxed{\text{kg}}$
 適正体重 現在の体重 増減目標
 (例) 適正体重 63.5kg - 現在の体重 68.5 = -5 kg

適正体重と現在の体重の差が大きい人は、3ヶ月で2~3kgの増減を目指しましょ。

BMI $\boxed{\text{kg}}$ ÷ $\boxed{\text{m}}$ ÷ $\boxed{\text{m}}$ = $\boxed{\text{BMI}}$
 現在の体重 身長 身長 BMI
 (例) 体重 68.5kg、身長 170cm の場合
 $68.5 \div 1.7 \div 1.7 = 23.70 \dots$

BMI は、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) の計算式から出されたもので、肥満の程度を表します。22前後が理想とされています。やせ 18.5 未満、ふつう 18.5~25.0 未満、肥満 25.0 以上

記録表の記入例



腹囲の正しい測り方

- 腹囲は、立位でへその高さで計測する
- 両足をそろえ、両腕は体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにする
- 呼吸は意識せず、普通にし、呼気（吐き出した）の終わりに日盛を読み取る
- 巻尺は、背中や腰に水平にまかされているかを確認
- 正確な測定をするには下着をつけないこと

基準値 男性 85cm 未満、女性 90cm 未満

※胸の一番細いところではなく、必ずおへその周りで測りましょ。
 ※お腹の脂肪が多く、おへその位置で測りにくい場合は、肋骨の一番下がっている部分と骨盤の一番出っ張っている所の中央の腹囲を測りましょ。

体重・腹囲・BMI の記録

日付	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
体重 (kg)																	
体重の増減 (kg) <div style="font-size: small; margin-top: 5px;"> 開始時 <input style="width: 50px;" type="text"/> kg 増減目標 <input style="width: 50px;" type="text"/> kg </div>	4.0																
	3.0																
	2.0																
	1.0																
	0.0																
	-1.0																
	-2.0																
	-3.0																
	-4.0																
	-5.0																
腹囲 (cm)																	
腹囲の増減 (cm) <div style="font-size: small; margin-top: 5px;"> 開始時 <input style="width: 50px;" type="text"/> cm 増減目標 <input style="width: 50px;" type="text"/> cm </div>	4.0																
	3.0																
	2.0																
	1.0																
	0.0																
	-1.0																
	-2.0																
	-3.0																
	-4.0																
	-5.0																
BMI																	

日付	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
体重 (kg)																
体重の増減 (kg) 4.0 3.0 2.0 1.0 開始時 <input type="text"/> kg 増減目標 <input type="text"/> kg -1.0 -2.0 -3.0 -4.0 -5.0																
腹囲 (cm)																
腹囲の増減 (cm) 4.0 3.0 2.0 1.0 開始時 <input type="text"/> cm 増減目標 <input type="text"/> cm -1.0 -2.0 -3.0 -4.0 -5.0																
BMI																

元気がこだまする
「健康都市かわさき」をめざして
かわさき健康づくり21



KAWASAKI CITY

かわさき健康づくり21 追補版

川崎市健康福祉局保健医療部健康増進課 平成23年3月発行
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地
電話 044-200-2438 FAX 044-200-3986