



身長と体重のバランスを《肥満度》でみてみよう

$$\text{肥満度} = (\text{自分の体重(kg)} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100(\%)$$

はじめに

自分の身長は cm、体重は kg

身長別標準体重

$$\text{下の表のa} \times \text{身長} - \text{下の表のb} = \text{身長別標準体重}$$

肥満度

$$\left(\text{自分の体重} - \text{身長別標準体重} \right) \div \text{身長別標準体重} \times 100 = \text{肥満度}$$

身長別標準体重を求める係数と計算式

| 年齢(歳) | 男子 | | 年齢(歳) | 女子 | |
|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | a | b | | a | b |
| 5 | 0.386 | 23.699 | 5 | 0.377 | 22.750 |
| 6 | 0.461 | 32.382 | 6 | 0.458 | 32.079 |
| 7 | 0.513 | 38.878 | 7 | 0.508 | 38.367 |
| 8 | 0.592 | 48.804 | 8 | 0.561 | 45.006 |
| 9 | 0.687 | 61.390 | 9 | 0.652 | 56.992 |
| 10 | 0.752 | 70.461 | 10 | 0.730 | 68.091 |
| 11 | 0.782 | 75.106 | 11 | 0.803 | 78.846 |
| 12 | 0.783 | 75.642 | 12 | 0.796 | 76.934 |
| 13 | 0.815 | 81.348 | 13 | 0.655 | 54.234 |
| 14 | 0.832 | 83.695 | 14 | 0.594 | 43.264 |
| 15 | 0.766 | 70.989 | 15 | 0.560 | 37.002 |
| 16 | 0.656 | 51.822 | 16 | 0.578 | 39.057 |
| 17 | 0.672 | 53.642 | 17 | 0.598 | 42.339 |



BMIに基づく判定

| | |
|------------|-------|
| 18.5未満 | やせている |
| 18.5以上25未満 | 標準 |
| 25以上30未満 | 肥満 |
| 30以上 | 高度肥満 |

成人の場合は、BMIで判定できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

主治医のみなさまへ

福島県では、肥満傾向児の出現率が全国に比べて高い状況が続いていることから、学校における肥満対応ガイドラインを示し、肥満度が30%を超えた児童生徒へはかかりつけの小児科医・内科医、学校医等の受診を勧めています。また、肥満度が20%以上30%未満の軽度肥満の児童生徒へはかかりつけ医を受診する機会等による相談を勧めています。

受診されたお子さんについて、治療の必要がない場合には、添付しました成長曲線等をもとに、今後のよりよい発育・発達に向けて、食事や運動、睡眠等の生活習慣についてご助言いただきますよう、お願いいたします。

参考資料一覧

下記の資料はこちらからすべてダウンロードが可能です

福島県教育庁健康教育部



メニューから ▶ 肥満対応資料 を **CLICK**

計画等参考例

- 健康教育全体計画(肥満指導の記載例:小・中・高)
- 学校保健年間計画(肥満指導の記載例:小・中・高)
- 肥満指導計画(小・中)
- 学校における肥満傾向児への個別指導の流れ
- 健康個人カルテ

通知様式等例

- 主治医のみなさまへ
- 「健康診断結果について」(軽度肥満)
- 「健康診断結果について」(中等度肥満・高度肥満)
- 「健康診断結果について」(再通知[中等度肥満・高度肥満])
- 成長曲線の見方(家庭配布用資料)
- 肥満症やメタボリックシンドロームの子どもを見つけるための3つのステップ(家庭配布用資料)
- 健康相談のお知らせ
- ○○教室のお知らせ

自己管理実践カード

- 1日の生活記録シート、食事調査シート
- 食事チェックシート(夏休み・冬休み)
- 体重記録シート 等

個別指導資料

- 適正なエネルギー量を知りましょう
- 食事の栄養バランスと量を確認しましょう
- 食事のエネルギー量をおさえるポイント
- 体によいおやつを食べ方
- よくかんで肥満予防(児童用・保護者用)

その他

- 肥満指導実践例(小・中)
- 学級活動指導案実践例(第3学年、第4学年、第5学年)
- 「学校における肥満対応ガイドライン」に基づく対応Q&A

体力向上・食育に関する参考資料

- 「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」パンフレット(平成28年3月)
- 「ふくしまっ子食育指針」平成28年3月(平成30年10月一部改編)
- 「ふくしまっ子児童期運動指針」(平成30年3月)

身長・体重を自分手帳に記録しておこう!

(小4から使用)
【健康p.4(男子)、健康p.5(女子)】
手帳のダウンロード版は健康教育部ホームページから

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>



ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト 肥満解消チーム 保健部会・食育部会

問い合わせ・連絡先 福島県教育庁健康教育部 ☎024-521-8409

〈編集協力〉福島県医師会



学校における

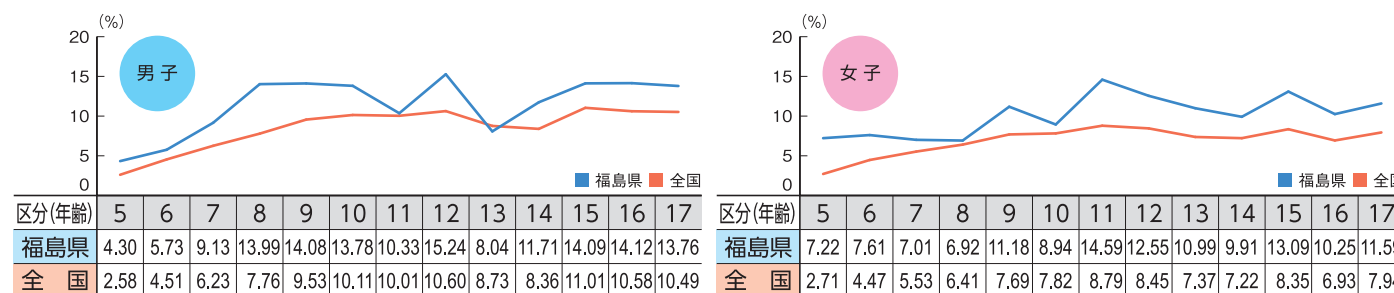
肥満対応ガイドライン

福島県教育委員会 平成29年3月(平成31年2月一部改訂)

福島県の児童生徒の肥満傾向児出現率は全国に比べて高い状況が続いています。子どもの肥満は将来の生活習慣病発症の温床となるだけでなく、現在の児童生徒自身の身体活動や健康状態にも大きく影響を与えるものです。各学校における肥満への対応が、健康教育の一環として位置付けられ、学校や家庭、関係各機関と連携のもと、その取組が充実、推進され、児童生徒の健康課題解決のための肥満対策が効果的に進められるよう、このガイドラインを活用ください。

福島県の児童生徒の現状

平成30年度 肥満傾向児出現率(全国との比較)



*福島県統計課編 平成30年度 学校保健統計速報(学校保健統計調査の結果速報)から抜粋

肥満傾向児出現率を全国並に

相互に連携して「子どもを肥満にさせない生活」をサポートしましょう!

