

# 保健便り 令和38号

千葉県立東総工業高等学校 保健室

## 身体測定の結果

※平均値は、令和3年7月28日に発表された学校保健統計調査の全国平均値です。

### ●身長(cm)

	【男子】		【女子】	
	平均値	本校	平均値	本校
1年	168.8	<b>168.8</b>	157.2	少人数 省の 略為
2年	170.2	<b>170.6</b>	157.5	
3年	170.7	<b>170.5</b>	157.9	

### ●体重(kg)

	【男子】		【女子】	
	平均値	本校	平均値	本校
1年	58.9	<b>61.0</b>	51.5	少人数 省の 略為
2年	60.9	<b>64.5</b>	52.1	
3年	62.6	<b>63.7</b>	52.6	



### 知ってる？

#### 自分のBMI(肥満度)

「Body Mass Index」の略です。肥満度を表します。

$$\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m} = ?$$

下表は、日本肥満学会の判定基準です。BMIが22になるときの体重が標準体重で、**最も病気になりにくい状態である**とされています。

BMIが25を超えると生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると減量治療等が必要になるとされています。

低体重 18.5未満
普通体重 18.5~25未満
肥満(1度) 25~30未満
肥満(2度) 30~35未満
肥満(3度) 35~40未満 (高度肥満)
肥満(4度) 40以上 (高度肥満)



## 今月も健康診断あります！

月	火	水	木	金
5/23 内科検診④ 〈E科〉	5/24 歯科検診③ 〈I科〉	5/25 内科検診⑤ 〈P3・P2〉	5/26 内科検診⑥ 〈女子・M3〉	5/27 尿検査③ 〈未提出者〉 内科検診⑦ 〈M2・I1〉
5/30 歯科検診④ 〈P科〉	5/31	6/8 尿検査⑤最終回 〈未提出者〉		

