

# 令和7年12月号 ウェルネス 通信

忘年会シーズンに入りましたね。  
寒くなってきて、運動不足にもなりやすい時期です。  
自分の“適正体重”を知り、“適正体重を保つ生活習慣”を実践して  
体重が増えやすいこの時期を乗り切りましょう！

「人」を「良」くすると書くように「食」は 私たちのいのちの基本です。  
毎月19日は食育の日。家族や友人との食事を楽しんでみませんか。



## あなたの「適正体重」は、どれくらい？

❖ 適正体重は、年齢ごとに幅があります。空欄を埋めて、計算してみましょう。

あなたの適正体重の範囲は、

kg ~  kg

目標とするBMIの下限 (     ) × 身長 (     ) m × 身長 (     ) m  
= 適正体重の下限  kg

目標とするBMIの上限 (24.9) × 身長 (     ) m × 身長 (     ) m  
= 適正体重の上限  kg

年齢	目標とするBMIの範囲
18~49歳	18.5 ~ 24.9
50~64歳	20.0 ~ 24.9
65歳以上	21.5 ~ 24.9

※ BMIとは、肥満度を判定するための国際的な指標です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※ 適正体重は、あくまで参考値で、総死亡率をできるだけ低く抑えられると考えられるBMIを基本としています。

『日本人の食事摂取基準2025』より



## 維持しよう！ あなたの「適正体重」

💡 あなたの今の体重は、適正体重の範囲内でしたか？ また、ここ数年で急激な体重の増減はありませんか？  
まずは食事の基本“1日3食” “バランスよく”を意識して、適正体重の範囲を目安に、程良い体重を維持しましょう！

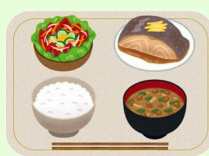
### ★1日3食 決まった時間に

食事は、朝・昼・夕の3回！  
毎日同じ時間帯に食べましょう



### ★バランスの良い食事

毎食、主食・副菜・主菜を  
組み合わせて食べましょう



### ★体重測定をする

なるべく毎日、決まった時間に  
体重を計りましょう



### ★自分にとっての適量を

同じ年齢・同じ身長でも  
性別や日常の活動量によって  
1日に必要な食事量は変わります



間食をするなら…

乳製品や果物にすると、  
カルシウムやビタミンを補えます



### ★無理なく運動する

日常的に身体を動かす  
習慣をつけましょう



参加無料

# 前橋市 働く人の ニューイヤーウォーキング

職場の仲間と1か月間ウォーキング♪目標歩数に応じて、抽選で景品をGETだぜ！

## 参加グループ募集

対象 前橋市内の事業所3~7人で1グループ。複数グループ参加OK。

申込 令和7年11月1日から12月25日

チャレンジ  
期間 令和8年1月1日から1月31日

申込は裏面を  
Check check♪

### 気楽に歩こう

1人1日約5000歩  
グループ1か月平均**15万歩**

ハッピー賞 80グループ  
+特別賞（企業協力）

抽選で  
当たる

### ガンガン歩こう

1人1日約8000歩  
グループ1か月平均**24万歩**

エンジョイ賞 15グループ  
5000円相当

詳細は  
市ホームページへ



問い合わせ  
前橋市健康増進課  
TEL027-220-5708

## ご協力企業

カネコ種苗株式会社



上州御用 鳥の 本舗  
平 豊利平

人も地球も健康に  
**Yakult**  
群馬ヤクルト販売(株)

**J!NS**