

• 生活習慣病を予防するためには、食べすぎや(運動)不足による(肥満)にならないようにすることが大切です。

• 自分の(年齢)や運動量に応じたバランスの良い食事をとり、適度に運動を行うことにより、適切な(体重)を保つようにしましょう。

また、十分な休養や(睡眠)をとり、疲労や(ストレス)をためないようにすることも大切です。

• 近年は、生活習慣病の(低)年齢化も心配されています。子どもの頃から良い(生活習慣)を身につけ、続けることが、生涯(健康)で豊かな生活を送ることにつながります。

• 生活習慣病の多くは、初期の段階では(自覚)症状が出ないまま進行します。

病気の進行を防ぐには、(早期)発見・(早期)治療を行うことが大切です。

国や地域では、国民の生活習慣病を予防するために、(特定健康診査)や各種(検診)の実施、健康情報の提供などを行っています。

<適性体重の求め方>

	女	子
14歳	A	B
	0.594	43.264

身長 165cm、体重55kgの場合、

$$A \times \text{身長 (cm)} - B$$

$$0.594 \times 165 - 43.264 = 54.746$$

(小数点以下切り捨て) $= 54 \text{ kg}$

<肥満度>

$$\frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{適性体重}}{\text{適性体重}} \times 100$$

$$\frac{55 - 54}{54} \times 100 = \frac{1}{54} \times 100$$

$$= 0.01... \times 100$$

$$= 1\%$$