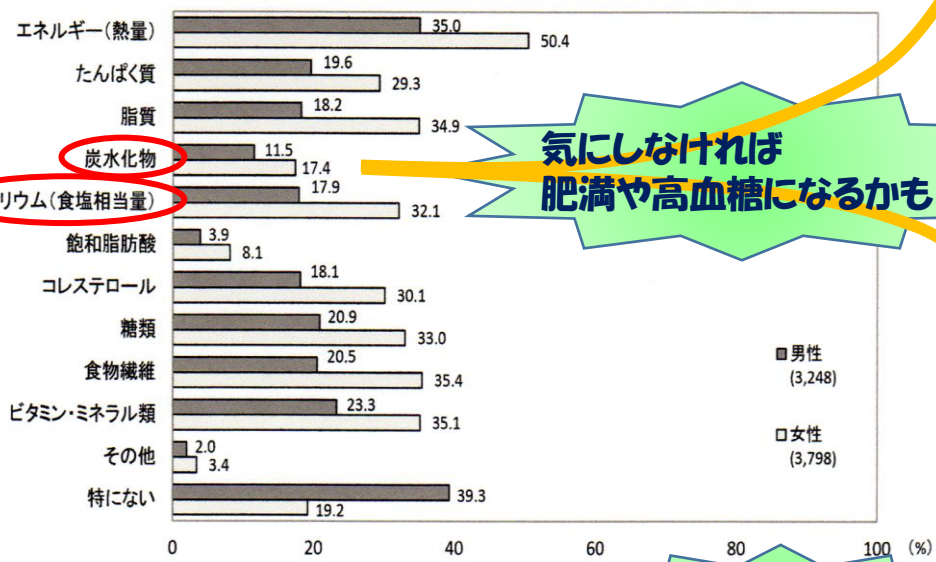


# 「2015年国民健康・栄養調査」が公表されました

2016年11月 厚生労働省ホームページより

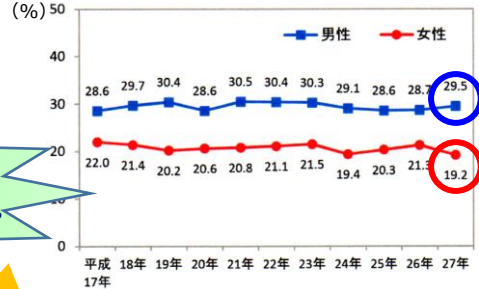
**Q.** 食品を購入する際、どの栄養成分を気にしますか？



気にしなければ  
肥満や高血糖になるかも…

気にしなければ  
血圧が上がるかも…

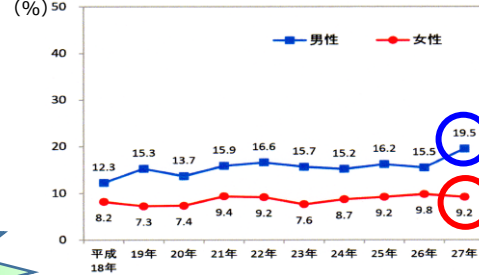
## あなたの体重大丈夫？



### 肥満者(BMI25以上)の割合

BMI (肥満度)の求め方  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
目標値は22

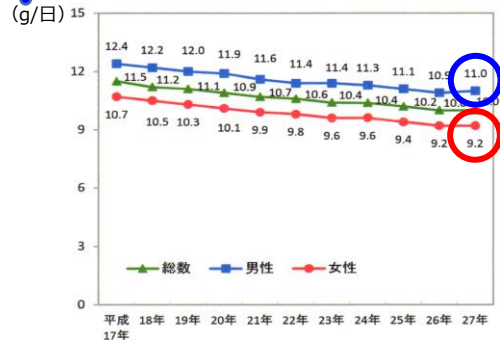
## あなたの血糖大丈夫？



### 「糖尿病を強く疑う人」の割合

目標値  
食前110未満  
食後140未満

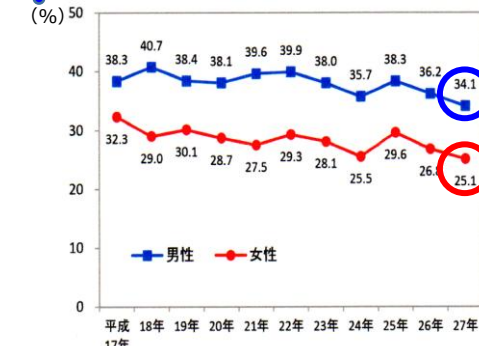
## 食塩とりすぎていませんか？



### 食塩摂取量の平均値

目標値  
男性8g未満  
女性7g未満

## あなたの血圧大丈夫？



### 収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上の人の割合

目標値  
家庭血圧 135未満  
診察室血圧 140未満