



「肥満」と「肥満症」は違います

「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症がある場合や、そのリスクが高い場合に「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

右の表のように、BMI 25 以上で健康障害がある場合だけではなく、内臓脂肪型肥満と判定された場合にも診断されます。それはなぜでしょう。

実は内臓脂肪は単なる脂肪ではなく、体の働きを調整するさまざまな物質を分泌する「臓器」のような役割もあります。増えすぎるとその分泌バランスが崩れ、血圧・血糖・血中脂質などに悪影響を及ぼし、生活習慣病につながるリスクが高まります。

20・30代健診の結果は…

右のグラフは、令和6年度の20・30代健診において、腹囲が基準値以上の人と未満の人で結果を比較したものです。腹囲が基準値以上の人では、血圧・血糖・血中脂質などの項目で基準値を超えた人の割合が高いという結果でした。このことから、腹囲が大きい人ほど、生活習慣病のリスクが高い傾向が分かります。このような状態が長く続くと、動脈硬化が進行し、将来的に脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながる恐れがあります。

肥満症は「意志の弱さ」ではありません

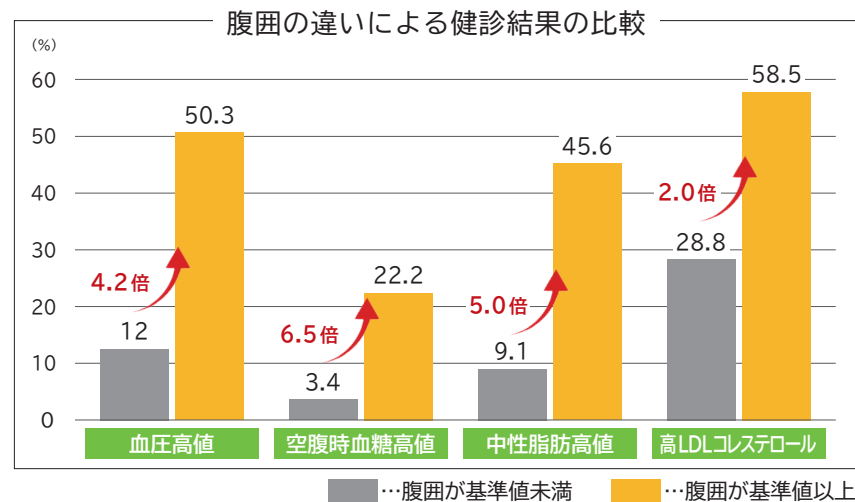


肥満や肥満症は自己責任と思われがちですが、食べ過ぎや運動不足だけでなく、遺伝（体質）、ホルモン、環境などのさまざまな要因が重なって起こります。そのため、「努力不足」「自己管理不足」といった偏見で傷つけられたり、相談や受診をためらう原因になることがあります。肥満症は治療できる病気です。1人で抱え込まず、気になる人は医療機関に相談しましょう。

参考：肥満症診療ガイドライン 2022

肥満 BMI ≥ 25	肥満症 BMI ≥ 25 + α
身長に比較して体重が重い状態。肥満の判定にはBMI（体格指数）を用います。	次の①～⑪に、1つ以上当てはまる人 ①耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など） ②脂質異常症 ③高血圧 ④高尿酸血症・痛風 ⑤冠動脈疾患 ⑥脳梗塞・一過性脳虚血発作 ⑦非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝） ⑧月経異常、女性不妊 ⑨閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群 ⑩運動器疾患（変形性関節症：膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症） ⑪肥満関連腎臓病
【BMIの計算方法】 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]	 または 腹囲が基準値以上で、 画像検査で内臓脂肪型肥満と診断された人 【腹囲の基準値】男性…85cm以上、女性…90cm以上 ※内臓脂肪の蓄積は、腹囲を測ることで推定します。

参考：肥満症診療ガイドライン 2022



20・30代健診を受診しませんか？

肥満症や生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することもありません。健診では、腹囲や血圧、血液検査などから、病気のリスクを早い段階で確認できます。毎年の健診で自分の健康状態を知ることが、将来の病気を防ぐ第一歩です。

- 対 令和8年度内に20～39歳になる市民で、職場等で生活習慣病に関する健診を受診する機会のない人
- 料 社会保険の人＝500円／国民健康保険の人＝無料
- 申 電話、市ホームページ内の専用フォーム
- 問 健康増進課（☎ 37-3750）



あおもり理学療法キャラバン 2026 in 弘前市

子どもから大人まで、健康づくりについて楽しみながら学べるイベントです。

時 11月1日(日)、午前10時30分～午後3時

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 簡単な健康チェック、体力測定、膝・腰の痛みや持病（糖尿病・心臓病など）のある人に合わせた運動相談、理学療法士職業体験、からだ・運動ゲームなど

問 （一社）青森県理学療法士会事務局（☎ 017-752-9444）



第28回 家庭でできる看護ケア教室

備えてますか？ “命を守る健康管理”～看護師と考える防災～

家庭でできる備えや健康管理について一緒に学んでみませんか。

時 11月5日(木)、午後1時30分～3時30分

所 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）2階

対 市民＝30人（先着順）

申 電話、二次元コード／10月30日(金)

の午後5時まで

問 弘前大学医学部附属病院看護部（☎ 39-5334、平日の午前8時30分～午後5時）



親子で体操×りんご食育フェス

時 11月21日(土)、午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時30分から）

所 りんご公園（清水富田字寺沢）

内 りんごの収穫体験、スターカット体験、親子体操普及員による親子体操、野菜&りんごを使ったランチの試食など

対 市内在住の幼児と保護者＝10組（先着順）

持 飲み物、エプロン、フェイスタオル

※運動ができる服装で参加を。

申 電話／11月10日(火)まで

問 健康増進課（☎ 37-3750）



時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物 申 申込方法・期限 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

シニア・福祉

10月のベテランズセミナー

血圧のジェットコースターにはご用心！

時 10月15日(木)、午前10時～11時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

内 血圧に影響する生活習慣と高血圧予防対策、ヒートショックの予防

対 おおむね60歳以上の市民＝50人程度（先着順）

申 電話、二次元コード／10月14日(水)

まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）



令和8年度 福祉の仕事相談フェア

時 10月16日(金)、午後1時30分～3時30分（入退場自由）

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 求人事業所による個別面談・相談会

問 弘前福祉人材バンク（☎ 36-1830）



スマートフォン相談会

スマートフォンの基本操作や、分からないことを聞くことができる相談会を開催します。

時 10月24日(土)・25日(日)の午前10時～午後6時

所 CiiNACiiNA 弘前（駅前3丁目）1階中央正面入り口前特設会場

持 スマートフォン（持っていない人は不要）

問 ソフトバンクシーナシーナ弘前（☎ 55-9989）

介護予防教室「口腔ケア教室」

時 10月30日(金)、午後2時10分～3時10分

時 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目）集会室

内 口腔ケアについての講義、口腔体操

対 65歳以上の市民＝15人（先着順）

申 窓口、電話／10月2日(金)開始

問 介護福祉課（市役所1階、☎ 40-4321）