

青大 ほけんだより

2026 年 9 月（第 21 号）



～令和 8 年度 学生定期健康診断結果より～



全学部平均受診率は 64.2% で、昨年度（61.3%）より高くなっています。学年・学部別にみると、薬学部 2 学年が最も高く 93.5% でしたが、今年度、注目すべきは総合経営学部の受診率です。3 学年こそ 38.8% と低かったものの、2 学年 62.7%（昨年度 33.6%）、4 学年 65.9%（昨年度 43.1%）と、昨年度に比べて非常に高くなっています。今、学生である皆さんは、健康診断を受けなくてもそれほど厳しく問われることはありません。しかし、社会人となり様々な会社や企業へ就職すれば年 1 回の健康診断は任意ではなく義務となります。青大生の皆さん、今年の健康診断は受診しましたか？

「定期健康診断結果通知書」からわかること

5 月に学生課から「定期健康診断結果通知書」が皆さんに配布されています。でも、難しい専門用語や数値が並べられているので「これってどういうこと？」「ほっといても大丈夫なの？」など、わからないことがたくさんあるはずです。今回は、その中から「BMI・肥満度」についてお知らせします。



「BMI・肥満度」とは ～「定期健康診断結果通知書」の左上「身体計測」欄にあります～

「BMI (Body Mass Index)」は、【体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】で算出され、体の中に蓄積された脂肪の量と相関することがわかっています。基準値は 18.5～24.9 で、18.5 未満はやせ、25.0 以上は肥満とされています。また、日本肥満学会は、男女ともに BMI が 22 の体重が最も病気になりにくいとして、この時の体重を標準体重と規定しています。

自分の BMI を確認しましょう ⇒ そして標準体重を計算してみましょう

自分の BMI は

基準値：18.5～24.9

やせ：18.5 未満 肥満：25.0 以上



①「定期健康診断結果通知書」がある場合

左上「身体計測」欄の「BMI・肥満度」にあります



②「定期健康診断結果通知書」がない場合

計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出しましょう

例) 身長 160 cm、体重 50kg の人だと

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

自分の標準体重は

kg



計算式：22 (最も病気になりにくい BMI) × 身長 (m) × 身長 (m)

例) 身長 160 cm の人だと $22 \times 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} = 56.3 \text{ kg}$

肥満は、睡眠や食事（量や時間帯、内容）、運動などの生活習慣と深くかかわっています。令和 5 年度の学生定期健康診断によると、青大生の 4 人に 1 人が肥満傾向であること、そして高血圧傾向と判定された学生のうち 4 割近くが肥満を併せ持つということがわかっています。健康診断は受けた後が大切です。「要医療？どうすればいいんだろう？」「肥満度 1 の判定だけど、あと何キロやせたらいいの？」という相談はもちろん、「定期健康診断結果通知書」が手元になくても「身長や血圧、視力を測ってみたい」など。そのほかにも心や体のことで、不安なことや相談したいことがある時には保健室（7 号館 1 階）へどうぞ。