

あらたな想いをカタチに...

ともにあゆむ



神奈川県立秦野戸川公園
「風の吊り橋」

No. 45 秋号

＝ も く じ ＝

- 生命活動を支える基礎代謝
基礎代謝量と一日に必要な
消費エネルギー量の計算
(豆知識)
- 更に社会保険加入適用
対象者が拡大されました



倉田会の理念「ともにあゆむ」

◎患者様とともに

患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに

地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに

関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに

最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「ご利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。



医療法人財団 倉田会

2024年
10月より

更に社会保険加入適用

対象者が拡大されました。



2024年10月からは、従業員数が常時51人以上の企業・事業所についても一定の要件を満たした短時間労働者（パートやアルバイト）の方の社会保険の加入が義務化されます。下記表のように法改正で段階的に拡大されました。

●社会保険に加入するメリット

○健康保険加入メリット

○傷病手当金…病気や怪我で働けなくなり休業期間に、給与支給がなく、働けない日数に応じて、給与補填する給付を受けることができます。

（国民健康保険・健康保険の被扶養者にはない制度）

○出産手当金…産前産後期間の一日当り給与の2/3程度が支給されます。（健康保険の被扶養者にはない制度）

○厚生年金加入メリット

国民年金だけでなく将来多く受給することが出来ます。

■社会保険に加入するデメリット

社会保険料支払い負担が増えて、給与の手取り額が減ってしまいます。また、配偶者の扶養控除範囲から外れなければならない可能性があります。

10月1日より同時に最低賃金も改定されます。

（神奈川県最低賃金1162円へ 全国平均1054円に）

パートやアルバイトの働き方が、大きく変わります。

お勤め先の担当者や労働時間等雇用条件について、話し合い調整が必要となります。

詳しくは、厚生労働省「社会保険適用拡大」特設サイトを御覧下さい。

2024年10月1日社会保険適用拡大による改正点

対 象	要 件	2016年10月～ (2022年9月30日迄)	2022年10月～	2024年10月～
事業所	事業所の規模	常時501人以上	常時101人以上	常時51人以上
短時間労働者	労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
	勤務期間	継続して1年以上雇用される見込み	継続して2ヶ月越えて雇用される見込みあり	継続して2ヶ月越えて雇用される見込みあり
	適用除外	学生ではない	変更なし	変更なし

法人本部 理念推進室

対象規模事業所のカウント方法

フルタイム勤務の職員数

+

週労働時間がフルタイムの
3 / 4以上の職員数
(パート・アルバイト含む)

※法人事業所の対象規模は
同一の法人番号を有する

【制作・発行元】

2024年（令和6年）10月1日発行（No.45//秋号）
医療法人財団倉田会 理念推進室
～プロジェクトチーム ともにあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】「スポーツの秋・芸術の秋、読書の秋」と学びの秋…

人にとって成長、行動を促す、実りの秋と云えます。成長には、人材育成の環境が欠かせません。育てる環境ではなく、自主性と自発性を促し、自己成長できる「育つ環境」と云えます。「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば人は動かじ。話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば人は育たず。」これは、山本五十六 連合艦隊司令長官の名言です。戦時下と云う環境は、思い通りにならずとも部下が育つ環境を整える姿勢は、上に立つ者の大きな役割と責任なのかもしれません。この続きに「やっている姿を感謝で見守って、信頼せねば人は実らず。」できれば、このような信頼のおけるリーダーのもとに身を置きたいものですね。



基礎代謝量と一日に必要な消費エネルギー量の計算

●基礎代謝量の計算式

基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 (kcal) × 参照体重 (kg)

※参照体重とは、該当年齢の平均的体重です。

- ①男性30歳 参照体重で平均的基礎代謝量を計算すると・・・
基礎代謝基準値(22.5kcal)×体重(68.1kg) = 基礎代謝量 (1,532kcal)
 - ②男性30歳 身長170cm 体重60kgの参考例での基礎代謝量は・・・
(計算例) 基礎代謝基準値(22.5kcal)×体重(60kg) = 基礎代謝量 (1,350kcal)
- 上記-②は、身長に対する標準体重を下回っているため平均的な基礎代謝量より低くなります。

基礎代謝基準値とは、体重1kgあたりの基礎代謝量（筋肉量含む）の代表値です。
下記表は、性別年齢別の平均的な基礎代謝量基準値と参照体重と基礎代謝量を表記したものです。

日本人の基礎代謝基準値(参照体重による)

年齢	男性			女性		
	基礎代謝量基準値 (kcal/kg体重)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal)	基礎代謝量基準値 (kcal/kg体重)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal)
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110
30～49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160
50～64	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110
65～74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080
75以上	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010

●一日に必要な消費エネルギー量の計算

一日に必要な消費エネルギー量 = 基礎代謝量 (kcal) × 身体活動レベル ()

- ①上記-①平均的な30歳男性の基礎代謝量(1,532kcal)と身体活動レベルⅡ 普通 (1.75) の場合
基礎代謝量 (1,532kcal) × 身体活動 (1.75) = 一日に必要な消費エネルギー量 (2,681kcal)

身体活動レベル		
レベルⅠ	低い (1.50)	生活の大部分が座っていて静的な活動が中心
レベルⅡ	普通 (1.75)	座位中心の仕事だが、職場での移動や立位の通勤、家事、軽スポーツなどいずれかを含む
レベルⅢ	高い (2.00)	移動や立位の多い仕事への従事者。スポーツなどの運動習慣がある

- ②上記-②男性30歳 身長170cm 体重60kgで、
身体活動レベルⅡ 普通 (1.75) の場合
基礎代謝量(1,350kcal)×身体活動Ⅱ (1.75) = 一日に必要な消費エネルギー量 (2,363kcal)

※一日に必要な消費エネルギーは年齢・性別・身長・体重などの要素に身体活動、筋肉量の大きさにより左右され、個体の条件により平均値とは異なります。

- まずは、自身の適正体重を知ることが大切です。
上記計算例の身長170cm 体重60kgに対する適正体重を求めるには・・・
身長(1.7m)×身長(1.7m)×BMI(22kg/m²)÷適正体重(63.6kg) となり3.6kg減となります。
BMIを計算すると 体重60kg÷(身長1.7m×1.7m) = 20.76kg/m²で普通体重の範囲内です。
※BMIとは、身長と体重から算出される肥満度や痩せを判定する体格の指標です。
計算式のBMI (22kg/m²) は、日本肥満学会 が定める適正体重の指標です。
BMIが、18.5kg/m²未満は痩せの低体重で、25.0kg/m²以上が肥満の範囲になります。



●基礎代謝内訳●



- 基礎代謝量が高い・低い人の特徴
- 基礎代謝量は、性別・年齢など様々な条件によって異なります。
- 一般的には、成長するにつれ基礎代謝量は高くなり、加齢とともに臓器の活動量が低下して、筋肉量・筋力も減少することで、基礎代謝量が低下していきます。
- 成人の基礎代謝に於けるエネルギー代謝比率で多いのは、肝臓27パーセントや脳19パーセント、筋肉18パーセントです。(各臓器のエネルギー代謝内訳を参照)
- ①基礎代謝量が高い人
 - 一日の総消費エネルギー量が増える。
 - 摂取した栄養素をしっかりと利用できる体質になる。
 - 血行が促進される。
 - 脂肪を効率よく燃焼する。
 - 熱量が増えるため、体が冷えにくい。
 - 脂肪が燃焼され、太りにくく痩せやすい体質になる。
 - 基礎代謝量の高い人は、栄養素を効率的に取込みエネルギーを消費することで、同じ体重でも脂肪を燃焼し、筋肉量が増します。また、内臓の働きも活発になることで、新陳代謝が促進され、自己免疫力が上がり、風邪などのウィルスに罹りにくくなる効果が期待できます。
- ②基礎代謝量が低い人
 - 一日の総消費エネルギー量が減る。
 - 摂取した栄養素を利用しづらい体質になる。
 - エネルギーを消費しづらい。
 - 血行不良となる。

よくダイエットや筋肉トレーニングを始めようとする時に「基礎代謝」を上げると云う言葉を耳にしますが、いったいどのような効果があるのか・・・
基礎代謝とは、心身ともに安静状態で、呼吸、心臓の動き、腎機能の維持、体温を一定に保つなど云った、生命活動を維持するために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。
この基礎代謝量は、様々な身体条件による個人差があり、一日の総消費エネルギー量に関わってきます。
では、基礎代謝量と一日に必要な総消費エネルギー量には、どのような関わりがあるのでしょうか。
●基礎代謝量が高い・低い人の特徴



「厚生労働省「エネルギーと栄養素」他参考文献より本文作成

- 脂肪が蓄積され太りやすい体質になります。
基礎代謝が高い人とは異なり、食欲不振、食事摂取量が減少し、筋肉の低下を招き、身体機能や心身の活力の低下につながり、老化とともにフレイル(虚弱) が懸念されます。
健康的な体を維持するには、次の一日の総消費エネルギー量の構成割合が、とても大切になってきます。
- 一日の総消費エネルギー量の構成
- 一日の総消費エネルギー量は、基礎代謝量60%、身体活動量30%、食事誘発性熱産生10%の3つの消費エネルギーで構成されています。
- ①基礎代謝量は大きな割合を占めており、適正に保つとともに高めていくことが大切です。
- ②身体活動量とは、日常生活で家事などで動いたり、運動で身体を動かす時のエネルギー量のことです。筋肉量を増やし、脂肪を効率よく燃焼させるためには、適度な運動を続けなければなりません。
- 同じ体重でもエネルギー消費するための運動には、ランニングやウォーキングなどの有酸素運動で、蓄積された脂肪を燃焼させ、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし、痩せる効果が期待できます。
- しかし有酸素運動だけを過剰に行うと、脂肪だけでなく、同時に筋肉量も減少してしまつたため、適度に行うことが大切です。
- 有酸素運動に無酸素運動の筋肉トレーニングを組み合わせると、脂肪燃焼効果や心肺機能の向上にもつながります。
- ③食事誘発性熱産生とは、食事摂取すること、体内に吸収された栄養素が分解され代謝量が増えることです。
- 一日三食をしっかり食べて、よく噛むことで、体温維持するために体内に熱を発生させバランス調整しています。
- 次ページで年齢・性別・体重などの個体差に見合った基礎代謝量と身体活動レベルでの一日に必要な消費エネルギー量の計算式に基づき平均値と参考例を含めて、算出してみます。

法人本部 理念推進室