

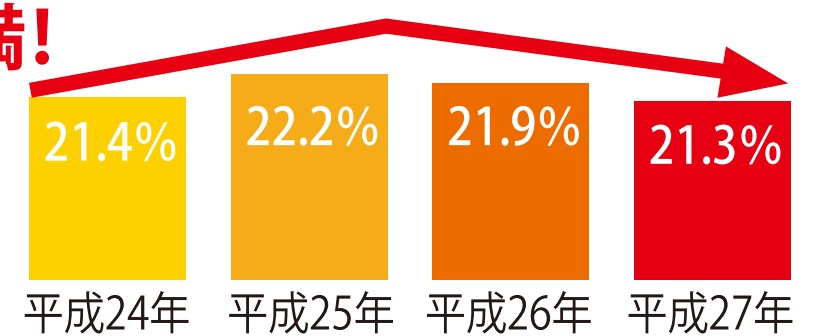
健康体重を自己管理!!

SGホールディングスグループ社員の5人に1人が肥満です。
肥満は生活習慣病をはじめとした病気のリスクを高め、
労働力の低下ひいては企業の競争力の減退につながります。
自分の体格に合った健康体重を理解して、自己管理しましょう。

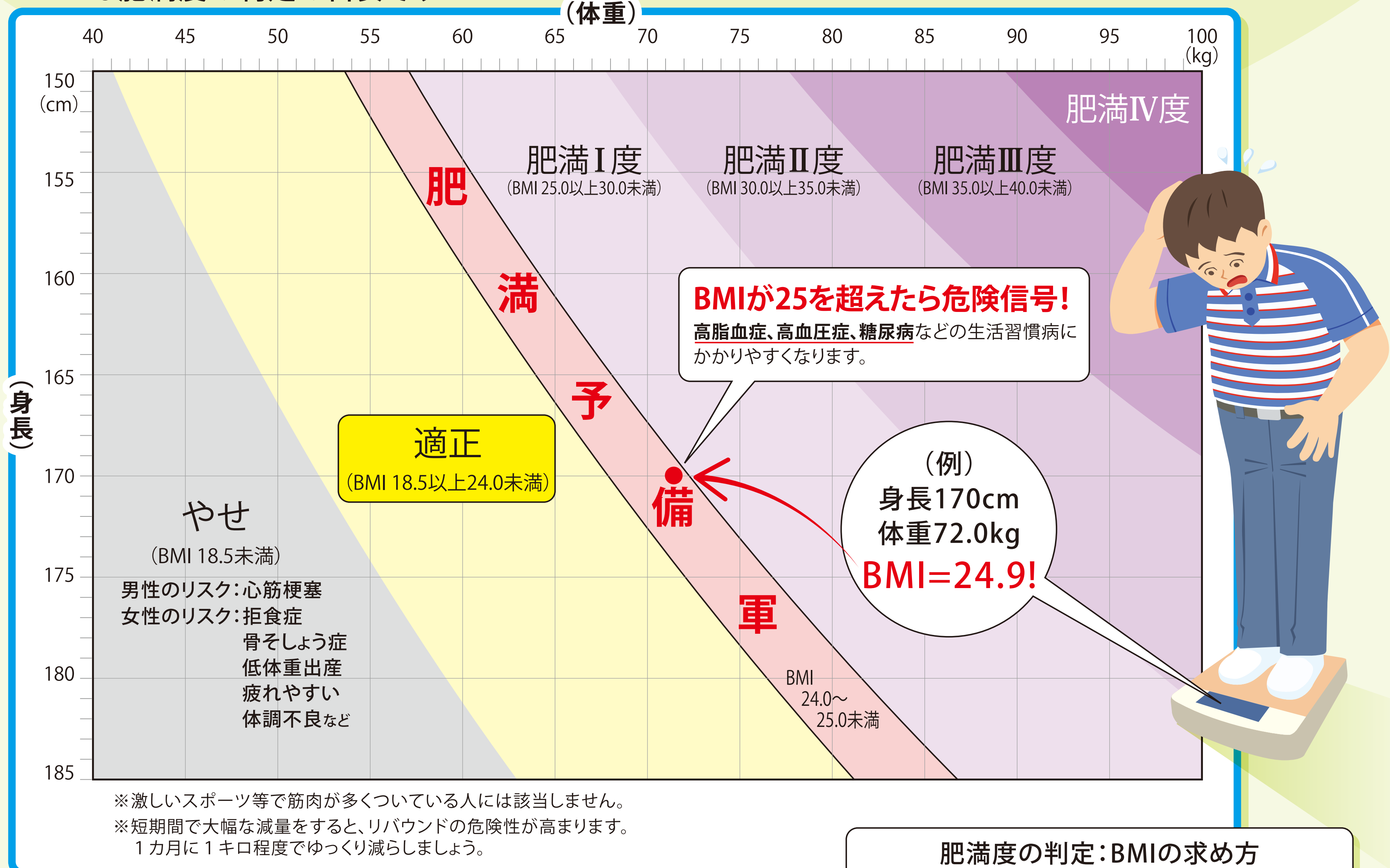
当グループ社員は5人に1人が肥満!

〈過去4年間の肥満割合の推移〉

被保険者の健診結果からBMI 25以上の割合
平成26年には若干減り、平成27年にはさらに減少しました。



■BMIは肥満度の判定の目安です



一番病気にかかりにくいBMIの理想は
離れるほど、有病率は高くなります。

22

肥満度の判定: BMIの求め方
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

例) 体重72.0kg 身長=170cmの場合
 $72.0 \div (1.70 \times 1.70) = 24.913...$

自分の今の生活、見直す必要はありませんか?

～ 肥満予防のために ～



良いサイクル!



健保マイポータルを
ご活用ください!

健康保険組合ホームページに健康マイポータル「MY KENPO」をオープンしました。
マイポータルを活用すると、ヘルスケアポイント*がもらえます。
※ヘルスケアポイントは健康行動を実施するとたまり、「カットコト」の商品等と交換ができます。

体重計を営業所にも
設置しています!

詳しくは **SGH健保** で検索