

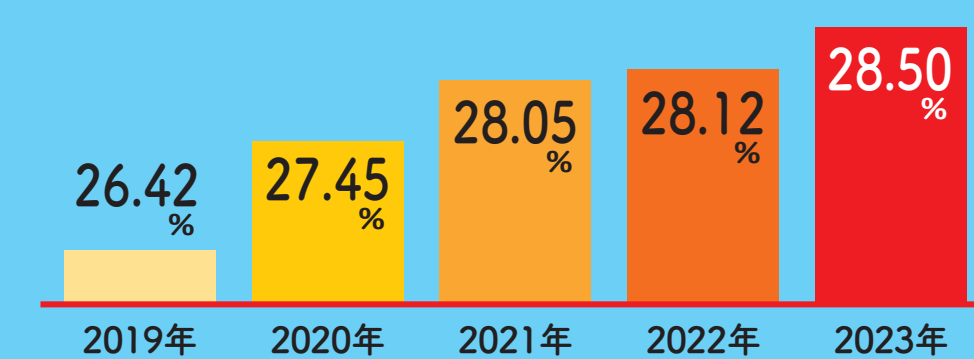
健康体重を自己管理!!

SGホールディングスグループ健保加入従業員の4人に1人が肥満です。

肥満は生活習慣病をはじめ、病気のリスクを高め、
体の不調や労働力の低下につながります。

自分の身長にあった健康体重を理解して、自己管理しましょう。

過去5年間の肥満者割合の推移



食べる

野菜からよくかんで
ゆっくり食べよう

早食い
禁止

腹八分を
意識しよう

動く

今より

10分、体を
動かそう

階段を
利用しよう

測る

毎日、
体重を測ろう

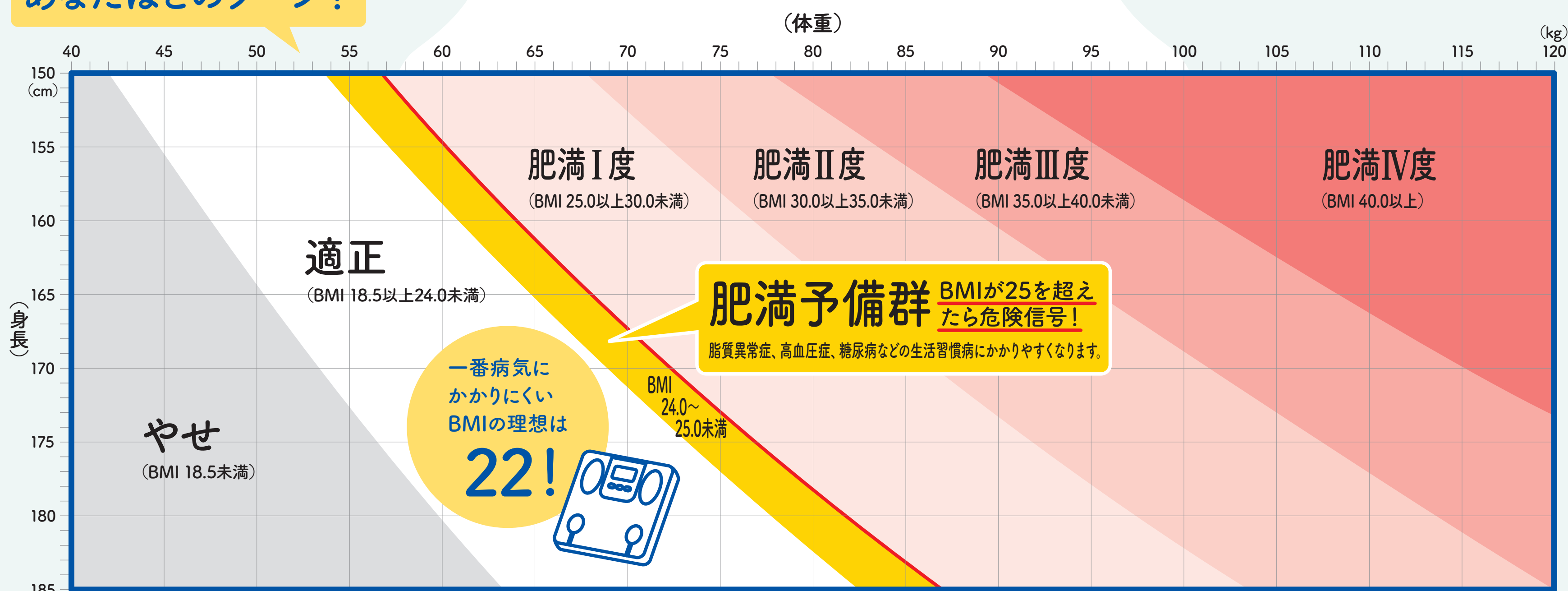
営業所
にも設置

女性のやせも
注意

・体調不良
・疲れやすい
・低体重児出産
・低血圧
などのリスクがあります

あなたはどのゾーン?

BMI※の求め方: 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) ※身長と体重から計算する肥満度を表す体格指数



※激しいスポーツ等で筋肉が多くついている人には該当しません。 ※短期間で大幅な減量をする、リバウンドの危険性が高まります。1カ月に1キロ程度でゆっくり減らしましょう。

SGホールディングスグループ健康保険組合