

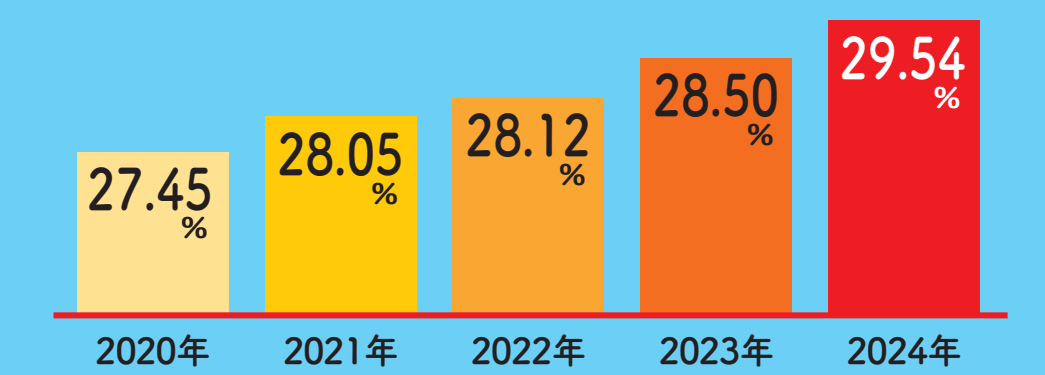
健康体重を自己管理!!

SGホールディングスグループ健保加入従業員の約3割が肥満です。

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

バランスの
良い食事を
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

