

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



※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と、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。