

健康体重を自己管理しましょう！

自分の今の生活、見直す必要はありませんか？

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。
肥満は生活習慣病などのリスクを高めてしまいます。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。

一番病気にかかりにくい BMIの理想は **22**

肥満度判定：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 $72.0 \div (1.70 \times 1.70) = 24.913...$

ご相談・お問い合わせは SGホールディングスグループ健康保険組合

京都健康推進室  **0120-81-6570**

東京健康推進室  **0120-81-3433**

