

「SGホールディングスグループ健康保険組合」 肥満を予防しよう

肥満は病気のデパートです。
日々の生活を振り返るため
に、まずは、肥満度チェック
からスタート！



大阪健康推進室
吉原 希さん

BMIによる肥満度チェック

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

肥満	25.0以上
正常域	18.5以上25.0未満
痩せ	18.5未満

健康体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × (BMI) 22

※一番病気にかかりにくいのはBMI 22のとときと言われています

生活習慣をチェンジ

食べる

● 1日3食

● 食物繊維を含む食品から食べる

● ゆっくりかんで、腹八分を意識

動く

● 1日8000歩を歩く

測る
● 毎体重を測る



健康診断で基準に該当した方は、「SGスマートプログラム」をご活用ください

● 専門家と、自分だけの減量プログラムに取り組める

● 「MY KENPO」のウェルネスメモやウオーキングを活用し、ポイントがもらえる

今日から実践できることを見つけ、
次の健診に向けて健康体重を目指しましょう