

2月度 衛生対策

健康体重を自己管理！

～肥満は万病のもと、生活習慣の見直しを～



肥満はいろいろな病気と関係があります

高血圧・脂質異常症・動脈硬化

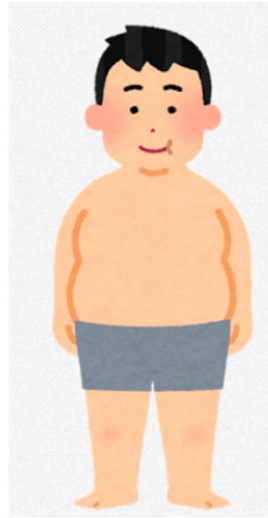
中性脂肪や悪玉コレステロールが増え、動脈硬化がすすみます。血管が硬くなり高血圧に。

心臓病

狭心症・心筋梗塞など心臓の病気になりやすい

免疫力の低下

免疫の働きも悪くなり、ウイルスに感染しやすい



糖尿病

太り過ぎると、インスリンが出にくくなり、糖尿病になりやすい

痛風

代謝が悪くなり、尿酸値が上がり、痛風発作を起こしやすい

脂肪肝

肝臓に脂肪が付き、より代謝が悪くなる

腰・股関節など関節の負担に

骨・関節に負担がかかり、痛みの原因に

※現在、SGスマートプログラム(特定保健指導)が届いているかたは、積極的に参加してください！



BMIを知りましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 (\text{m})$$

例) 身長170cm 70kgの場合 $70 \div (1.70 \times 1.70) = 24.2$

一番病気にならないBMIの理想は **22** BMI **25** を越えたら肥満です



肥満解消・予防のために

自分の今の生活、見直す必要はありませんか？

～ 肥満予防のために ～

腹八分を
意識しましょう!

食べる

今より体を
動かしましょう!

動く

体重を毎日
測りましょう!

測る

体重計を営業所にも
設置しています!

良いサイクル!



健保マイポータルを
ご活用ください!

健康保険組合ホームページに健康マイポータル「MY KENPO」をオープンしました。マイポータルを活用すると、ヘルスケアポイント*がもらえます。
*ヘルスケアポイントは健康行動を実施するとたまり、「カットコップ」の商品等と交換ができます。

詳しくは で検索

注意

THE・暴食



1食抜いて、ドガ食べ・ガッツリ食べていませんか？3食たべて腹八分を習慣に！

ゴロゴロ



ポイント

今より10分体を多く動かしましょう。一駅歩く、階段をこまめに利用する、早歩き習慣 など

えっ！体重計!?



ポイント

毎日、時間を決めて測りましょう。会社の体重計も活用してください！