

## 3月度 衛生対策: 健康体重を目指そう

ご自分の健康体重を知っていますか？

肥満だけでなく、痩せすぎでも病気にかかるリスクが高くなります。  
生活習慣を見直して、次の健診に向けて今から理想的な体重を目指しましょう。

### BMIによる肥満度チェック

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

肥満	25.0以上
正常域	18.5以上25.0未満
やせ	18.5未満

健康体重  
= 身長(m) × 身長(m) × 22  
BMI22の時が一番病気にかかりにくい  
とされています

例: 身長170cm、体重80kgの場合、 $80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$ で肥満になります

### 今すぐ実践 生活習慣の見直し

#### 食べる

- ・基本は1日3食決まった時間に食べる
- ・野菜から食べ始める
- ・ゆっくりかんで腹八分を意識する
- ・欠食しない
- ・夜遅い食事は軽めにする



#### 動く

- ・今よりも1日1,000歩多く歩く  
(目安は1日8,000歩!)
- ・階段を利用する
- ・乗り物(車やエレベーターなど)を極力使わない
- ・家の中や仕事場で今よりも多く動く



#### 測る

- ・毎日体重を測る



健保HPの健康ポータルサイト「MY KENPO」  
をご活用ください

- ・ウェルネスメモで体重管理
- ・ウォーキングアプリ「健康めもり」で歩数をカウント(スマートフォンのみ対応)

\* サイトを見るだけでもヘルスケアポイントが貯まり、貯めたポイントはサイト内の商品と交換する事ができます

MY KENPO  
登録画面へ\*



※MY KENPO登録方法  
(保険証を手元においてご登録ください)  
ログインNo. → 健康保険証記号  
ID → 健康保険証番号  
パスワード → 生年月日西暦8桁(初回のみ)

※専用アプリダウンロード時に入力  
健保コード【SG(大文字・半角)】