

3月度 衛生対策: 肥満予防

外出する機会が減り、太ってきたなど実感される方も多いのではないでしょうか。

消費するカロリーよりも摂取するカロリーが多いと自然に太ります。

肥満はあらゆる病気の元と言われていますので、今から生活習慣を見直して、次の健診に向けて健康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)×(BMI)22
BMI22の時が一番病気にかかりにくいと言われています

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 生活習慣をチェンジ

食べる

- ・基本は1日3食決まった時間に食べる
- ・野菜や海藻類など食物繊維を多く含む食品から食べ始める
- ・ゆっくりかんで腹八分を意識する
- ・主食(ごはんやパン、麺類等)を今より一口分減らす
- ・夜遅い食事は軽めにする



動く

- ・できるだけ歩く(目安:1日8,000歩)
- ・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、ながら運動(ストレッチなど)を取り入れる



測る

- ・毎日体重を測る
(できるだけ同じ時間)
- ・状況ではかる



40歳以上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

- ・健診結果から基準に該当する方が対象となります。
- ・対象者には、事業所担当者又は委託機関より連絡があります。
- ・ご自身の状態に合わせて、専門家と一緒に効果的な減量プログラムをつくる事ができます。
- ・健康マイポータル「MY KENPO」にあるウェルネスマモやウォーキングを活用すれば、ヘルスケアポイントももらえて更にお得です。

