

3月度衛生対策: もしかして肥満?

自分では認めていなくても、下の基準に当てはまる人は肥満に該当します。

肥満は生活習慣病だけでなく、新型コロナ感染症を重症化させる一因であることは、ご存じの方も多いと思います。

あなたにできそうな減量方法を、今から始めてみませんか。

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

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

食べる



好きな時に好きなものを食べたい

カロリーや栄養を考えて食事なんて無理!!



食べる順番を変えるだけ

野菜、海藻類、お肉や魚、汁物などを先に食べ、炭水化物(ごはんやパンなど)は最後に。

動く



運動する時間がない

休日は寝ていたい…

測る



体重計に乗るのが怖い



ながら運動してみませんか

テレビを見ながらスクワット、歯を磨きながらかかとの上げ下ろしなど

毎日通る場所に体重計を置く

毎日測れば、自分の体のことことが良くわかつきますよ。



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

- ・対象者には、事業所担当者を通じて(又は個別に)案内します。
- ・通常2万円~4万円する特別な指導が、無料で受けられます。
- ・専門家が、自分に合った効果的な減量プログラムを提案してくれる。
- ・プログラムを修了した方には、ヘルスケアポイント500pt進呈。
- ・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サイトを活用すれば、更にログインポイントがもらえてお得です。

問い合わせ先: 京都健康推進室0120-81-6570 / 東京健康推進室0120-81-3433