

3月度 衛生対策: もしかして肥満症?

BMI25以上の人は肥満ですが、それだけでは問題になりません。
 肥満に加え、内臓脂肪過多、高血圧症、糖尿病、脂質異常症があると「肥満症」という病気になります。
 「肥満症」の入り口である肥満を予防するためにも、今の状態を確認し、生活習慣を見直してみましょう。

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

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

《あなたのお悩み解決! 今すぐできる肥満予防》

食べる



水を飲んでも太るのはなぜ?

そんなに食べていないはずなのに、太ってしまう



食べていないと言いつつ食べていませんか?

夜遅い時間の食事や間食、お酒やおつまみなど、1日のうちに口にしている飲食物すべてを見直してみましょう。



動く



運動は苦手

休日は寝ていたいし...

まずは「歩く」を習慣に

車や自転車、エレベーター等を使わず、「歩く」ことを意識してみましょう。



測る

正直なところ自分の体重を知りたくない



測って記録するだけで痩せるんです

MYKENPOにあるウェルネスメモを利用して、まずは記録してみましょう。



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ます。
- ・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」にあるウェルネスメ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。