



2025.5月の健康情報

お役にたてるでしょうか。保険指導リソースガイドを参考にしています



BMI ご存じですか？

肥満を判定する数字です。

25以上は肥満と判定されます。

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば) 体重80kg、身長1.7mの方は
 $80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.6$



**判定は
肥満**

BMI 27.6

22



BMI 22を目標にして
健康管理をしましょう。

3～6か月かけて、
現在の体重を3%減らす「3%ダイエット」
たとえば体重80kgの人では、
体重の3%は約2.4kg。
この減量で、
血液検査等、嬉しい効果が期待できると聞きます。
さあ、食事・運動の
見直しをしてダイエットしましょう。。

