



健康なからだで、
元気に働くポイントをお教えします！

肥満

肥満とは・・・BMIが25以上ある方

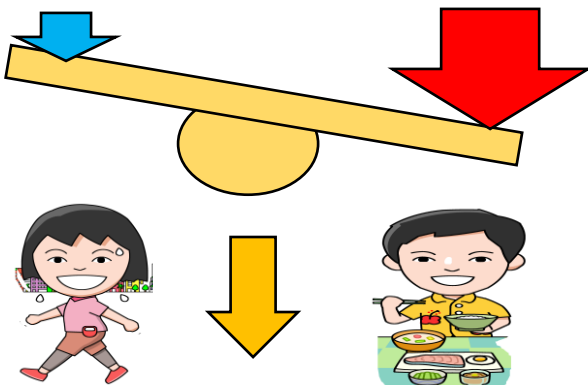
※BMI 体重 (Kg) ÷ 身長(m)²
適正体重 身長(m)² × 22

例 身長 160cm 体重 56kg
 $56 \div (1.6)^2 = 21.9$

内臓脂肪型肥満とは・・・
腹囲が男性 85cm 以上、
女性 90cm 以上ある方

肥満の原因

消費するエネルギー < 摂取するエネルギー



- 運動不足
- 食べすぎ、飲みすぎなど
バランスの偏った食習慣
- ストレス など

肥満

肥満を放っておくと
どうなるの??

高血糖

脂質異常
(コレステロール↑ 中性脂肪↑)

高血圧

動脈硬化

血管の壁に脂質がたまり、血管が細くなる

脳卒中

心筋梗塞

慢性腎臓病(CKD)

職場で実践！ <肥満予防のポイント>

運動

- 業務開始のラジオ体操で
「やる気スイッチ」ON！
- ツーキング(徒歩通勤)、階段を
利用し、歩く距離を増やす
- 仕事の合間の「ながら筋トレ」
で基礎代謝 UP↑

食事

- 外食や弁当は、揚げ物(油)を
控え、定食など品数が多いもの
を選ぶ
- 食物繊維を多く含む食品
(野菜・海藻・きのこ)をとる
- 食事は1口30回かんで、
腹8分目を心がける

自分の適正体重を知り、毎日の体重測定を習慣にしよう！