

印刷けんぽ

ニュース No.173

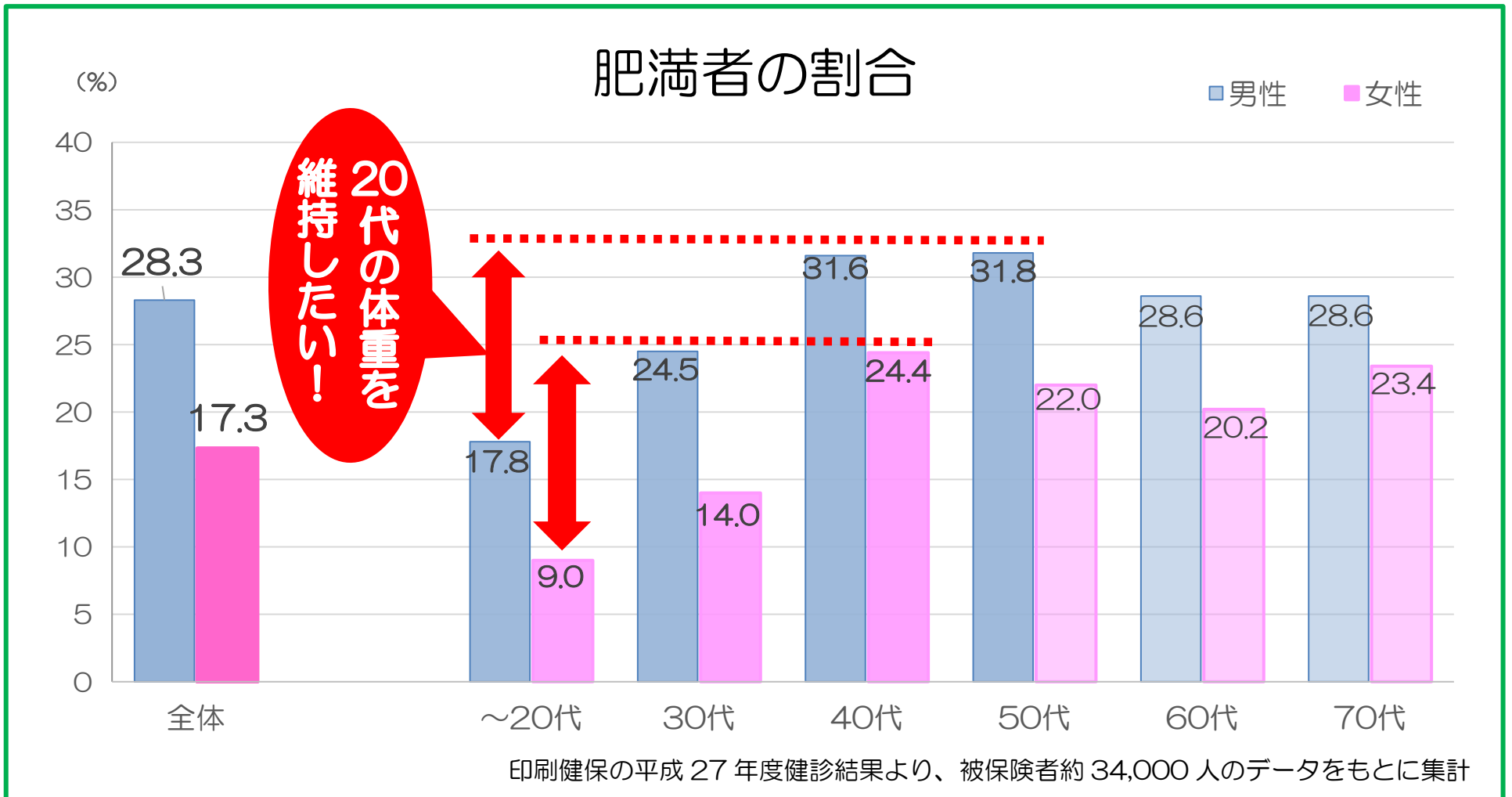
全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成28年9月15日発行
<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

要チェック 20~40代の皆さん、体重調整お早めに!!

下のグラフは、印刷健保の被保険者に占める肥満者(BMI25以上)の割合を示しています。平成27年度の健診結果では、20代から40代に向かうにしたがい、肥満者の割合が増加する傾向が見られました。肥満は、生活習慣病(がん,糖尿病,脳卒中,心筋梗塞等)の引き金になります。ちょっと太った?という早めの気づきが職場の健康づくりを支えます。



よくあるご質問

Q1: BMIとは何ですか?
 成人の体格指数のこと。25以上は肥満判定となります。皆さんの健診結果票にも載っていますのでご覧ください。
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

Q2: BMI 25未満は安心?
 隠れ肥満の場合があります。体重だけでなく血圧や血液検査等にも注目しましょう!

Q3: ベスト体重を保つ秘訣は?
 「皆さんのやる気」にかかっています。正攻法は「体をまめに動かす」「体重を測る」「1日3食食べ過ぎず」の三本柱を続けること。年末年始の過密スケジュールに備え、お腹プヨプヨ対策はお早めに!

保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください!
【お問合せ先】保健推進課(内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 職場で健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
- 自分や家族の健康で気になることがある
- 健康的なダイエットにチャレンジしたい! などなど

