

【何のためのチェック?】

自分の肥満度と標準  
体重を確認しよう

～BMIチェック～

普段体重計に乗って体重を気にしている方も、お正月明けのこの時期はあまり体重を知りたくないのではないのでしょうか?

「肥満」とは身長に比べ、体重の割合が大きい状態の事を言います。太っているか、やせているかといった肥満度を表す指標としては体重ではなくBMI(ボディ・マス・インデックス)が用いられています。

日本ではBMIが22のときの体重が標準体重または適正体重と呼ばれ、病気にもっともかかりにくい状態とされています。標準体重の計算式は「身長(m)の2乗」×22となっています。標準体重は、各個人の体重が理想的にはどれくらいあればよいのかという観点から定められたものです。標準体重の数値から、自分の栄養状態や肥満の指数あるいはや

せ



明けまして  
おめでとう  
ございます

2020年1月

＝事業所及び職員一同＝

しが健康医療生活協同組合理事会

こびらい生協診療所

こびらい生協診療所居宅介護支援事業所

通所リハビリテーション ひまわり

訪問看護ステーション なないろ

ヘルパーステーション なないろ

デイサービスセンター にじの家くさつ

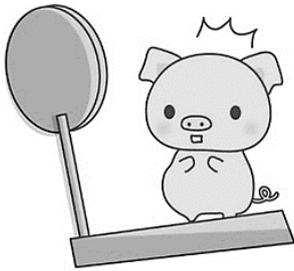
こうせい駅前診療所

訪問看護ステーション なないろサテライト

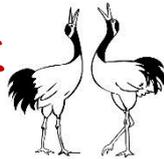
居宅介護支援事業所 ひばり

病児保育かんがる～

せの程度を把握しておくことは、日頃の健康を維持するうえでの目安となります。  
太りすぎややせすぎは病気にかかるリスクが高まるため、自分のBMIを把握するのは、健康を維持するために重要なのです。



今年もみなさんと一緒に  
頑張ってます



草津北(波紋)支部

草津東(東風)支部

栗東支部

草津南準備会

守山・野洲準備会

湖南・甲賀支部

\*\*\*\*\*

組織委員会

社保・平和委員会

事業所利用委員会

保健委員会

ボランティア委員会

ほほえみ編集委員会

さくら班(草津北支部)

おでかけ班会

草津de愛のひろばまで  
ウォーキングしました



ほほえみ歌壇(俳句)

奈良マラソン  
坂背押され  
完走す

稲森 善稔