

今週の+1

(12/9~12/15)

1日1回体重を測る

毎日体重を測ることは、自分の健康状態を知る第一歩です。

1日1回、決まった時間に体重を測り、日々の生活習慣を振り返ってみましょう。

【自分にとって適切な体重、BMIを確かめましょう】

◎現在

体重： Kg

BMI※：

腹囲： cm

◎適正

体重： $25 \times (\text{身長m})^2$ 未満

BMI： 18.5以上、25未満

腹囲： 男性は85cm未満

女性は90cm未満



「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康に役立つワンポイントがわかります！



※BMI = 体重Kg ÷ (身長m)²

しまね健康寿命延伸プロジェクト