



体重計に乗ってみてください！

あなたの体重って
適正ですか？



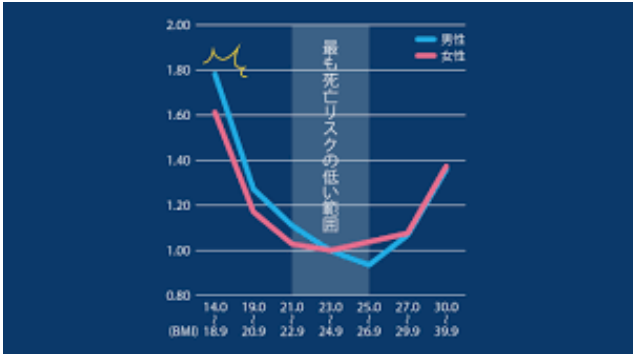
保健師:大岡睦子

$$BMI = \frac{\text{自分の体重()kg}}{\text{身長()m} \times \text{身長()m}}$$

- BMI 値による肥満判定
- 18.5未満 → やせ型
 - 18.5~25未満 → 標準
 - 25~30未満 → 肥満
 - 30以上 → 重度の肥満

どこに当てはまりましたか？
「標準」にコントロールすると体にいいことがたくさんありますよ！

標準より多くても少なくとも死亡リスクに影響があります。
やせすぎているほうが死亡リスクが高いことにも注目◎ですね



BMI が高くても低くてもがんになりやすく、女性はやせすぎで男性は肥満で心筋梗塞などの心疾患になりやすくなっちゃいます・・・



体重とがんの発生率

