

# 健康向上のために目標を設定しよう

直近の健康診断・人間ドックのBMIのデータをもとに集計したところ、23名中9名が基準値を超える結果である事がわかりました。そこで、基準値を超える人を含め、全従業員に目標を設定してもらい、3か月後に決めた目標が達成していたら何かいいこと♡を考えています。

BMIが25以上の方は1か月に1回体重測定させてください!(^^)!個人的に声をかけます。

## BMIが高めな人

- ・腹8分目に抑える
- ・1日3食規則正しく食べ、22時までには食事を済ませる
- ・お菓子やジュースの摂取は控える
- ・1日10000歩を目標に歩くようにする
- ・休肝日を設ける
- ・塩分の多いカップラーメンを控える
- ・会社の筋トレルームで少しの時間筋力トレーニングを頑張る

**短時間での改善は難しいので、毎日できる事を気長に続けていきましょう!!!!**

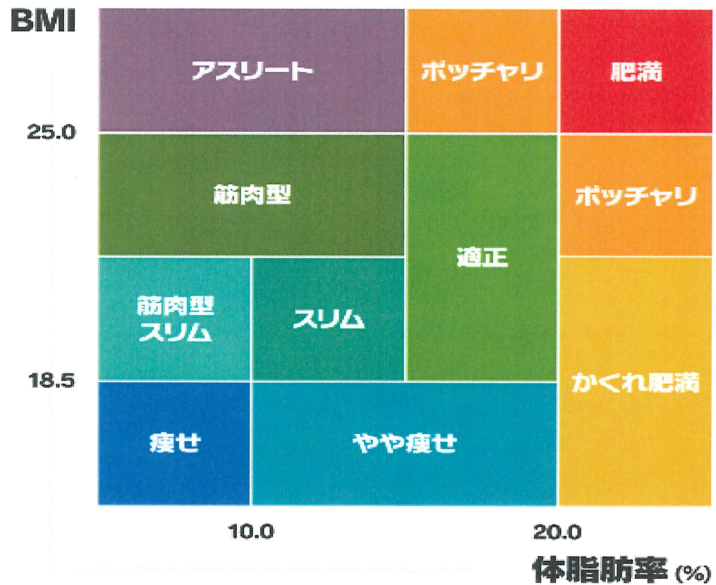
肥満度分類<sup>[1]p.2</sup>表1-3を参考に作成

| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 判定      |
|--------------------------|---------|
| 18.5 未満                  | 低体重     |
| 18.5 以上 25.0 未満          | 普通体重    |
| 25.0 以上 30.0 未満          | 肥満 (1度) |
| 30.0 以上 35.0 未満          | 肥満 (2度) |
| 35.0 以上 40.0 未満          | 肥満 (3度) |
| 40.0 以上                  | 肥満 (4度) |

**体重・BMIは直近の健康診断・人間ドックの値を参考にしています**

## 目標の例...

- ・BMI25以下にする・体脂肪を20以下にする
- ・適正体型or筋肉型体型を目指す
- ・体重を標準値内にする・・・などなど **頑張れば実現可能な目標**にすると達成感UPします



今年度、健康経営優良法人認定に向けて会社全体で健康維持・向上を目標に取り組む事になりました。今年度はBMI 25以上の従業員9名を4名に減らすという目標にしようと思っています。つきましては全従業員に対して今年度はBMI.体重.体脂肪についての目標設定をお願いします。3か月で達成できそうな目標をお願いします。

**目標は9月9日9時まで茶封筒に入れて提出をお願いします。**