

体重管理は 糖尿病予防の第1歩



糖尿病を**予防**するために起こそう
3つのアクション



1 年に1度の健康診断

自覚症状がほとんどない糖尿病。
自分の体を守るためにも、年に1度健診を必ず受けましょう。

2 毎日、野菜をもう1皿

熊本県民は、毎日約100gの野菜が不足！
もう1皿野菜をプラスして1日350g食べましょう。

3 毎日、あと1,000歩

熊本県民は、1日の歩数が約1,000歩足りていません！
約10分のウォーキングをプラスしてみませんか？

歩数計アプリ
「くまもとスマートライフ」
はこちらから



BMIや適正体重をチェック！

BMI

$$\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長} = \text{BMI}$$

kg ÷ m ÷ m =

18.5未満は低体重、
18.5以上25未満は普通体重、
25以上は肥満となります。

適正体重

$$22 \times \text{身長} \times \text{身長} = \text{適正体重}$$

22 × m × m = kg

体重を毎日同じ時間に測って記録しましょう。

