



将来はどんな生活をしていると思いますか？男性も、女性も、自分らしい生き方をみつけて、やりたいこと、したいことをするためには、健康づくりは欠かせないものです。

適正体重(BMI)を計算して、今の自分を知ろう

体重 kg ÷ (身長 m)² = BMI

BMI22に近いほど病気になりにくいとされています。

やせや肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。

問い合わせ 府中市子育て世代包括支援センター みらい

Tel042-368-5333

答え

