

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

$$\text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2 = \text{BMI}$$

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

