

## 6. 労働局職員による健康づくり（毎月更新）

「隗（かい）より始めよ」という言葉をご存じでしょうか。

ここでは、労働局の有志による健康づくりの状況を公表します。少しでも皆様の参考になれば幸いです。

公表内容は以下のとおりです。（職員の同意を得て掲載しています）

所属、 年齢（年代）、 身長（m）、 気になる点・取組内容、 毎月の体重、 BMI値の推移

職員個人（有志）の体重、BMI値、肥満度の状況 → [表データ](#)

全体の状況（平均BMIの推移） → [折れ線グラフ](#)

**BMI値とは** 世界共通の肥満度の指標で、Body Mass Indexの略です。身長と体重から計算されます。

$BMI = \text{体重} (kg) / \text{身長} (m) \times \text{身長} (m)$  標準値は **22** です。

「22」という数字は、病気になる確率がもっとも低いという疫学調査から導き出されました。

18.5未満	→	や	せ
18.5～25未満	→	標	準
25～30未満	→	肥	満
30以上	→	高度	肥満

**BMIが高くなると・・・**

BMIが「25」を越えたら危険信号です！

高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるのです。