

あなたのBMI(体格指数)ご存じですか？

食の健康講座

健康と食育

令和5年1月13日(金)

午後2時～ **無料**

体脂肪が過剰に蓄積された状態を肥満とって、肥満になると生活習慣病など引き起こしやすくなります。BMI(体格指数)は肥満と痩せの指標です。痩せすぎの人は結核などの感染症を発症しやすくなるとも言われ、肥満の人は感染症を発病すると重症化のリスクが大きくなるとも言われます。バランスの取れた食生活で、適正に体重を維持する方法を学習しましょう。



主催：西成市民館・あいりん総合相談窓口

共催：西成区保健福祉センター(保健担当)