

✿ 5月 Quiz の答え ✿

- 1 BMI の計算式は「**③体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**」
- 2 理想的な BMI は「**④22**」

いかがでしたか？

理想的な BMI で体格を保つことは健康づくりのために大切なことです。
ぜひご自身の BMI を確認してみてください。

上里町健康づくり推進総合計画でも、〈適正体重を維持している人の割合を増やす〉ことを目指しています。これからも皆さんで健康づくりに取り組みましょう！