

新生活がはじまりました！

新生活が始まって1か月たちましたね。

大学生活には少し慣れてきましたか。

新しい出会いや、初めて経験することがたくさんあり、楽しい反面、

ストレスや不安をかんじることもあるかもしれません。

そんな時は無理はせず、ゆっくり休みながら、自分に合ったストレス解消法を見つけて、大学生活を充実させてくださいね。



BMIって知っていますか？

皆さん健康診断は受けましたか？

健康診断の結果は、健康診断を受けた日から約1か月半後に、Campus Square健康管理情報から確認できるようになります。結果には、BMIという指数が表示されています。

BMI（体格指数）とは、Body Mass Indexの略称で、日本肥満学会が肥満度の判定に用いる指数です。健康体重の範囲はBMI18.5～25未満で、中間の22が最も生活習慣病になりにくい指数と言われています。下の式で簡単に求められるので、計算してみましょう♪

自分のBMIを知ろう

体重kg÷身長m÷身長m=BMI

(例) 体重60kg、身長160cm

$60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 21.48$ BMI 21.4

【BMI判定】

18.5未満 : 低体重(やせ)

18.5～25未満 : 標準

25以上 : 肥満



低BMIは、骨密度の減少、月経周期の異常、貧血、だるさ、集中力の低下、肌質や髪質の低下を招きます。極端なダイエットは危険です!!

高BMIは、生活習慣病や心血管疾患のリスクが高まります。

からだの支援室ではBMIに応じた保健指導も行っています。

気になることがあれば気軽に相談にきてくださいね。