

体重と健康リスク



健康づくり
応援 News
2025

2025/02/04

年末年始の休暇で大きく体重変化していませんか？

肥満は生活習慣病の大きなリスクとなります。

一方で、先進国の中で、日本は女性のやせの割合が多く、**やせすぎによる健康リスク**についても問題視されています。

また、体重の増減は病気が隠れている可能性もあるため、**日ごろから体重を測り**、変化があれば生活習慣の見直しを行い、**顕著に変化している場合は、病院で相談**しましょう。



添付ファイル

- [体重と健康リスク](#)

