

元気街道クイズ

★答えはページの下に。

- Q: 睡眠時間が不足している人が太りやすいのはなぜ?**
- ① 体力が無くなつて、昼間に動けなくなるから
 - ② 食欲が出て、起きている間に余計に食べてしまうから
 - ③ 基礎代謝量が少なくなるから

SGホールディングスグループでは、35歳以上の5人に1人がメタボリックシンドローム(以下、メタボ)またはメタボ予備群で、その割合は今後ますます増えると考えられています。このまま放置すると、将来脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性があるので、早い段階での改善と予防が大切になります。

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今月の担当 京都健康推進室
保健師 近藤 佳代



メタボ脱出への道

メタボリックシンドロームの改善

47
歩目



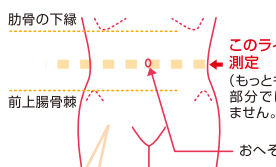
あなたの腹囲は何センチ?

正しい測定方法

- ① おへその高さで測定
- ② 両足を揃え、両腕は身体の横に下げ、お腹に力が入らないように
- ③ 呼吸を意識せず、フットと吐き出したときに測定

【注意事項】

- メジャーは地面と水平に
- 正確に測定するには下着をつけない
- 食事直後の測定は避けましょう



お腹の膨らみで、おへそがたれさがっている場合は、肋骨の下縁と腰骨の2分の1点を測定しましょう

基準値

男性...85cm以上
女性...90cm以上

基準値を超える場合は、内臓脂肪がたまっている状態です。生活習慣病の一手前かも!?



こんな生活習慣していませんか?

- ☐ 食べたらずきに寝る
- ☐ まとめ食いをする
- ☐ お腹いっぱいまで食べる
- ☐ 脂っこいものをよく食べる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ タバコがやめられない
- ☐ どこに行くにも移動手段は車

該当する項目が多いほど、メタボに近づきます



メタボ脱出への道

メタボ改善の心得

- 一、食事を改善すべし
 - 甘い物や炭水化物(米やパン、麺類など)の主食を控えめにする
 - 脂っこい食事を減らす
 - 夜遅い食事は野菜を中心にしてボリウムを抑える
 - 一、たくさん歩いて、運動すべし
 - 運動量が少ない人は、1日30分程度のウォーキング、または1日1万歩
 - 一、十分な睡眠時間を取るべし
 - 無駄に夜更かしをせずに、睡眠時間を確保する
 - (一般的には7時間半〜8時間程度が望ましいといわれています)
 - 一、その他、創意工夫をすべし
 - 禁煙にチャレンジする
 - お酒は1日1合までにする
 - 時々体重を測る など
- 何か一つでもできそうなことから始めよう!

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元気街道クイズの答え: ② 食欲が増え、食糧が増える分、エネルギーの消費も増えるため、太りやすくなります。