

ヘルスチェックで メタボチェック

4月～10月に
ヘルスチェックを実施します。
一人でも多くの方がメタボを解消できるよう
がんばって下さい。

メタボが気になる人は、ダイエットにチャレンジ!

目標一、

お腹まわりを
スリキリ!

今より
2センチ(=2キロ)減
を目指しましょう

たかが2センチ
されど2センチ



■メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲に加えて①～③のうち2つ以上該当するとメタボリックシンドローム、1つに該当するとメタボリックシンドローム予備群です。

〈腹囲基準値〉	
男性	女性
85cm以上	90cm以上

+

①高血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または拡張期血圧85mmHg以上
②脂質異常	中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl未満
③高血糖	ヘモグロビンA1c5.6以上 ※保健指導における基準値は5.2以上

目標二、

禁煙!!
目指そう



喫煙している方は、この機会に
禁煙をおすすめします

ヘルスチェックは正しく受診しましょう!

受診時の注意事項

前
日

- 深酒や暴饮暴食を避けましょう(そばやうどんなどの麺類がおすすめです)



当
日

- 内服治療中の方は、問診票に必ず記入しましょう
- 空腹で受診しましょう(食後6～8時間が目安)
- 血圧を上げないため、直前の激しい運動や階段の駆け上がり、喫煙はやめましょう

受
診
後

- 2次検査は必ず受診しましょう
- 特定保健指導の案内が来た方は、積極的に利用しましょう



40歳以上の扶養者(ご家族)がおられる皆さまへ

- ・ ご自宅にお届けしているSG家族健診の受診を勧めてください
- ・ お勤め先で健診を受けられる場合は、結果を健保組合までご送付ください

問合せ先 ● 京都: 0120-81-6570 ● 東京: 0120-81-3433

SGホールディングスグループ健康保険組合

健康保険組合
揭示期間
2012.02.21～2012.06.20