



SGホールディングスグループ
健康保険組合より

今年もやります! SGスマートプログラム ~メタボさんいらっしゃい~

平成24年度より全国でSGスマートプログラム(特定保健指導)が受けられるようになりました。

今年度も実施しますので、健康診断で対象になった方はぜひご参加ください。

メタボ予防のポイント

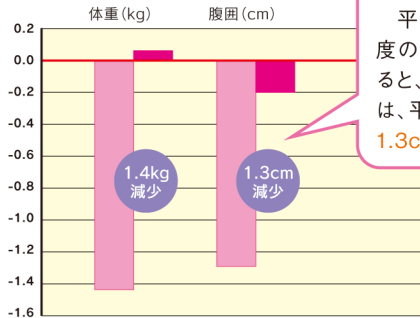
できることから少しずつ始めましょう!

- ゆっくり食べて腹八分目(よくかむと満腹感が得られます)
- 朝しっかり。夜遅い食事は軽く
- 肉よりも魚や豆、野菜や果物をバランスよく
- 甘いお菓子やジュースを控える
- 塩分を控えめに。外食やコンビニ食は要注意
- アルコールは1日1合! 休肝日も忘れずに
- 毎日少しでも歩こう! 理想は30分
- たばこは吸わない!
- 体重、腹囲を自分で測定(減っていくことが目に見えるとやる気になります)



対象の方には、後日個別にご案内をお送りします。

健診時の差平均(平成24年度→平成25年度)



★参加者にはこんな変化が...

平成24年度と平成25年度の健診結果を比較してみると、プログラムに参加した方は、平均で**体重1.4kg・腹囲1.3cm**減っていました。

保健指導の有無

■ あり ■ なし

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 **健康ダイアル24**