

自分の今の生活、
見直す必要はありませんか？

SGホールディングスグループの
被保険者の約5人に1人が肥満です。

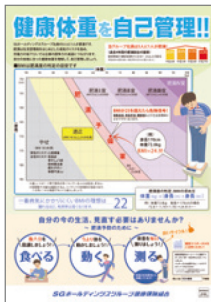
肥満は、**心・脳疾患、高血圧症、糖尿病**
など**生活習慣病**のリスクを高めます。
自分の体格に合った※健康体重を自己
管理しましょう。

ご相談・お問い合わせは

SGホールディングスグループ健康保険組合

京都健康推進室  **0120-81-6570**

東京健康推進室  **0120-81-3433**



※健康体重は通年掲示してい
る「体重ポスター」をご覧ください

測る
体重を
毎日測りましょう



体重管理のポイント

健康マイポータル
を活用ください

「マイケンポ」へ
アクセス



動く
今より体を
動かしましょう



食べる
腹八分を
意識しましょう

