

SGホールディングスグループ健康保険組合

10月度 衛生対策 SGスマートプログラム（特定保健指導）が始まります！

SGスマートプログラムとは

健康診断（ヘルスチェック）にて**40歳以上のメタボ判定基準に該当**した方が6か月に渡り、専門家によるサポートを受け、肥満解消の生活改善に取り組むプログラムです。

<肥満がすすむとどうなるの?!>

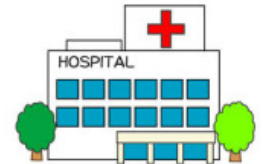
①不健康な生活習慣

- ・ 食べ過ぎ
- ・ 飲み過ぎ
- ・ 運動不足
- ・ 喫煙
- ・ ストレス



《内臓脂肪の蓄積》
・ 肥満

②メタボリックシンドローム



③生活習慣病の発病

- ・ 高血圧症・糖尿病
- ・ 高脂血症など

④動脈硬化が進行

⑤重症化・合併症の発症

- ・ 心臓病・脳卒中
- ・ 腎不全など



⑥生活機能の低下

- ・ 麻痺・認知症など



※費用は全額健保組合が負担します

	(今年で3年目) SGスマートプログラム	(NEW! 受診率100%を目指します) プレミア・SGスマートプログラム (課長職以上対象・積極的支援)
対象者	①40歳以上でヘルスチェックを受診 ②国の判定基準で「 <u>動機づけ支援</u> 」「 <u>積極的支援</u> 」と判定された方	①40歳以上でヘルスチェックを受診した「 <u>課長職以上</u> 」で、 ②国の判定基準で「 <u>積極的支援</u> 」と判定された方
特徴	希望する実施機関を選び、基本的には <u>出向</u> いて指導を受けていただきます。	初回の指導は、ご本人が希望した場所・時間帯に専門家が <u>来てくれます</u> 。
案内方法	ご自宅に案内が郵送されます。	健保組合から社内メールで案内が届きます

肥満を解消するとこんなに良いことがあります！

- ①生活習慣病になるリスクが低くなる ②体も心も快適！ ③見た目も素敵に