

10月度 衛生対策: **早めがお得** 生活習慣病予防

生活習慣病は、ほんの少しの変化から始まります。そのためほとんど自覚症状がなく、そのまま何もせず長年が経過すると脳梗塞や心臓疾患など重大な病気につながり、最悪の場合命に関わることも…

初期の段階なら、生活習慣を見直すだけで予防することができますので、早めの対策をおすすめします。

できるところから始めましょう 生活習慣の見直し



**運動**

日常生活の行動(歩行、家事等)も意識すれば運動になります。

**食事**

腹八分目で野菜をたくさんとりましょう。お酒や甘いものはほどほどに。



**禁煙**

たばこは万病のもと。きっぱりと禁煙しましょう。



**休養**

ストレス解消も大切。心も体もリラックスできる時間をつくりましょう。

SGスマートプログラム

メタボ改善



対象者	①40歳以上 ②健診の結果「動機づけ支援」又は「積極的支援」に該当 *特に昨年も該当し、今までに一度も受けたことがない人は積極的にご利用ください。
特徴	スポーツクラブや健診機関など、ご自分で実施機関を選んで指導を受ける事ができます。
案内方法	男性被保険者は事業所を通じて案内を配布します。 (女性被保険者及びご家族にはご自宅に送付します)

生活習慣病受診サポートサービス

重症化予防

対象者	◎糖尿病 = ①HbA1c8.0以上で未治療者又は②HbA1c9.0以上 ◎高血圧 = ①160/100以上で脂質異常(TG150以上又はLDL140以上又はHDL40未満)がある未治療者又は②160/100以上で尿蛋白(+)以上ある未治療者
特徴	生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)の重症化を予防するため、生活習慣に関する指導や専門医の紹介等を電話で行います
案内方法	11月頃ご自宅に送付します

\*上記2事業は、基本的に無料(全額健保負担)でご利用いただけますが、通信費や交通費等は自己負担となります。