

7月度 衛生対策: **メタボを予防する**

メタボの基準は意外と厳しく、自分では違うと思っていなくても該当していることがあります。これは、生活習慣病のもとになる内臓脂肪を、病気になる前に減らすことが目的だからです。当グループの肥満割合は年々増加傾向にありますので、生活習慣を見直してメタボを予防しましょう。

《メタボ基準》

①腹囲(おへそ周り)
男性: 85cm以上
女性: 90cm以上



②リスク
□高血糖: 空腹時血糖110mg/dl以上
□高血圧: 収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上
□脂質異常: 中性脂肪150mg/dl以上
又はHDLコレステロール40mg/dl未満



メタボ予防の基本は
『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』

動く

- ・できるだけ歩く(目安:1日8,000歩)
- ・乗り物(車やエレベーターなど)を極力使わない



禁煙

- ・電子タバコもタバコです。この機会に、タバコに頼らない生活を始めてみませんか。

食べる

- ・基本は1日3食決まった時間に食べる
- ・野菜や海藻類など食物繊維を多く含む食品から食べ始める
- ・ゆっくりかんで腹八分を意識する



40歳以上で基準に該当した方は「SGスマートプログラム」を受けましょ

- ・健診結果から基準に該当する方*が対象となります。(*メタボ基準とは異なります)
- ・対象者には、事業所担当者又は委託機関より連絡があります。
- ・ご自身の状態に合わせて、専門家とともに効果的な減量プログラムをつくる事ができます。
- ・健康マイポータル「MY KENPO」を活用すれば、ヘルスケアポイントももらえて更にお得です。

★治療が必要な方は、治療を優先してください。(健診時の問診票に治療中の申告をしてください)

問い合わせ先: 京都健康推進室0120-81-6570/ 東京健康推進室0120-81-3433