

7月度衛生対策資料



SGスマートプログラム  
(特定保健指導)

を含めたメタボ予防  
生活習慣を見直しましょう!

メタボの基準



リスクが多いほど  
危険が高くなります



動脈硬化が進み、  
心筋梗塞や脳梗塞など  
危険な病気を引き起こす  
可能性があります。



今すぐ出来るメタボ予防

1) 動く



・こまめに歩く(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

2) 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

3) 禁煙



・タバコに頼らない生活を始めませんか

・電子タバコもタバコです

40歳以上で基準に該当した方は「SGスマートプログラム」を受けましょう

※治療が必要な方は治療を優先してください。(治療が開始されたら、プログラムを受ける必要はありません)

