

6月度衛生対策資料

要注意!



メタボを予防する

～今こそ生活習慣を見直すチャンス～

コロナ禍の影響もあり、当組合では肥満者の割合が増えてきています。できるところから生活習慣を変えてみましょう。

メタボの基準

肥満

(腹囲)
 男性85cm以上、
 女性90cm以上



高血圧
 高血糖
 脂質異常

**リスクが多いほど
危険が高くなります**

このまま放置すると

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。



(いちふにしょうさんた)
一無二少三多のススメ

「一無」
禁煙の勧め



- ・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

「二少」
少食の勧め



- ・ゆっくりかんで「腹八分目」を意識する
- ・朝食は必ずとるようにしましょう

「三多」
多動の勧め



- ・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

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

- ・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)
 - ・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。
- ※治療が必要な場合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)

