

7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)

