

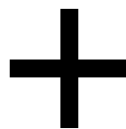
メタボを予防し、健康な体を

肥満者の割合が年々増えています。できることから生活習慣を変えてみましょう。

要注意!



- (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(☑)が多いほど病気にかかる可能性が高くなります

※上記はメタボの基準です



このまま放置すると



動脈硬化が進み、**心筋梗塞**や**脳卒中**など健康を損なう可能性があります。

<メタボ予防の基本>

① 食べ過ぎない

- ・ゆっくりかんで、腹八分目を意識する
- ・3食食べる(特に朝食は必ずとりましょう)
- ・1食分の摂取エネルギーをコントロールする



② 身体を動かす習慣をつける

- ・1日8,000歩を意識する
- ・乗り物(車やエレベーターなど)を極力使わない



③ 禁煙

- ・加熱式タバコもタバコです



④ 必要時、薬を服用する



40歳以上で基準に該当した方は「SG特定保健指導」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「MYKENPO」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。
- ・該当者は担当者からお声がかかります。

※治療が必要な方は治療を優先し、問診票に内服薬のチェックをお願いします。
(薬による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)

問合せ先：京都健康推進室0120-81-6570

