

要注意！



## 始めよう！メタボ予防

メタボリックシンドローム(メタボ)とは単に太っているということではなく、内臓に脂肪がたまり、血圧や血糖、脂質の異常がでてきた状態のことです。

## メタボの診断基準

(腹囲)

- 男性85cm以上
- 女性90cm以上

 血圧

収縮期血圧130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧85mmHg以上

 血糖

空腹時血糖110mg/dl以上

 脂質

中性脂肪150mg/dl以上  
かつ/または  
HDLコレステロール40mg/dl未満

リスク(☑)が多いほど病気にかかる可能性が高くなります  
タバコもリスクを高めます



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  
命に関わる病気を引き起こすリスクが高まります

## 【今すぐ始められる予防習慣】

## ①食事

- ・ゆっくり噛んで、腹八分目を意識する
- ・朝ごはんを食べる
- ・野菜の摂取を心がける



## ③禁煙

- ・百害あって一利なし
- ・加熱式タバコもタバコです



## ②運動

- ・1日8,000歩以上歩く
- ・乗り物(車やエレベーター)を極力使わない
- ・ウォーキングなど有酸素運動がおすすめ



## ④その他

- ・医師に相談し、必要時は薬を服用する



## 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「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。
- ・該当者は担当者からお声がかかります。(一部の方には委託機関から直接案内が届きます)

※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。

(高血圧症・糖尿病・脂質異常症のいずれかで薬による治療が開始されたら、特定保健指導を受ける必要はありません)

