

メタボの確実な**攻略法**

SGホールディングスグループ健康保険組合

6月度 衛生対策資料

知りたくないですか？



まずはメタボの基本情報について、おさらいしよう！

■メタボの定義

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓に脂肪がたまり、血液に異常がでてきた状態。

■メタボの診断基準

腹囲が基準を超えており、右の3項目のうち、2つ以上当てはまる。

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上



血圧

130/85mmHg以上
どちらかでも超えてたら該当

血糖

空腹時110mg/dl以上

脂質

中性脂肪150mg/dl以上
HDL-C40mg/dl未満
どちらかでも超えてたら該当

メタボの心配がなかった方

生活習慣を整え、腹囲を基準値未満にキープする。

メタボに該当した方

- ① 生活習慣を見直す。(放置したら重症化のリスクがアップ)
- ② 健康診断後に、特定保健指導の案内が来たら受講する。

食事

運動

節酒

禁煙

睡眠

耳タコですわ...

「食事制限したけど痩せなかったし・・・」

「特定保健指導って何回も連絡が来て面倒って聞いたけど・・・」



朗報！



上手くいかなかったダイエットには、
必ず理由があります。

SG特定保健指導を受ける方、限定特典で

あなた専用の**攻略法**を、無料で教えちゃいます！

- ・対象者：40歳以上・健診結果から基準に該当する方*(*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！
- ・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)

この機会をお見逃しなく！