



健康だより

脱メタボプロジェクト

ススンプック開催のご案内

メタボリックシンドロームからの脱却を目指すプロジェクト、
通称「ススンプック」を今年も開催いたします。
今年度職員定期健康診断でメタボリックシンドロームと判定された教職員の皆さまへ、
近々お誘いのお手紙をお送りいたします。
今年のススンプックは、例年の保健師による個別保健指導に加え、
医師・臨床心理士による講義を予定しております！
皆さまのご参加、お待ちしております！

メタボリックシンドロームの判定基準

必須項目

内臓脂肪型
肥満

【腹囲】

男性：85cm以上
女性：90cm以上

プラス



2つ以上に該当

脂質
異常

中性脂肪150mg/dl以上、または
HDLコレステロール40mg/dl未満、
または脂質異常症治療中

高血圧

最高血圧130mmHg以上、または
最低血圧85mmHg以上、または
高血圧治療中

高血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上、または
HbA1c6.0%以上、または糖尿病治療中

ススンプックの流れ

指導期間(3ヶ月間)

H27.11月中旬
~12月上旬

12月中旬

1月中旬

H28.2月中旬
~3月上旬

フォローアップ

H28年度
定期健診

H29.2月中旬
~3月上旬

・採血・内臓脂肪面積測定
・個別保健指導(約40分、60分)

講義①
(60分間)

講義②
(60分間)

・採血・内臓脂肪面積測定
・個別保健指導(約40分、60分)

採血・内臓脂肪面積測定

採血・内臓脂肪面積測定
・状況確認(約30分)

毎日の記録(3ヶ月間)

日々の負担に
ならない、
簡単な
記録です◎

