



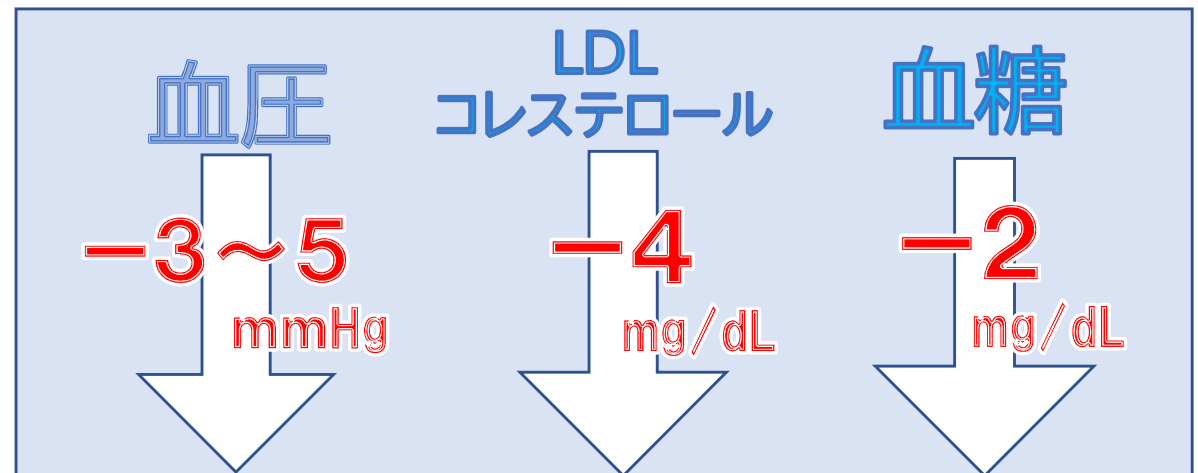
メタボリックシンドロームの方は

運動や食事で

体重 **3%** 減
(70kgの場合, 2kg減量)

を目指しましょう!

メタボと診断された方が
6か月で**3~5%**減量した結果...



参考: 肥満症診療ガイドライン2022



運動習慣の見直しには、ぜひ
厚生労働省「健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023リーフレット」
をご確認ください!

地域健康だより