



### 冬場もウォーキングで健康に！

ふれあいど～むは天候を問わずに様々な運動を楽しめます。1周160mのランニングコースは、冬場のウォーキングにはもってこいです。  
利用時間 平日：13時～22時  
土日祝祭日：8時30分～22時  
団体に限り、平日午前中（8時30分～正午）の使用を受け付けます。

る行動目標（例えば、ラジオ体操を毎日する。週三日はウォーキングする。早食いしないなど）を一つから二つ決めてもらい、そのことができたらどうかを毎日チェック。また、体重測定結果と一日食べたものも記録していきます。十ヶ月から本格的に挑戦を始めています。今回は、脱メタボに挑戦している方々の一部をご紹介します。

## 健康せきかわ21

### いきいきライフ

がんばっています!!

## 脱メタボ

今年度から始まった特定健診の結果、メタボリックシンдро́м（予備軍を含む）に該当した皆さんに対し、保健師や栄養士が相談にのりながら「脱メタボ」に挑戦しています。

これは、自分の生活を振り返りながら、自分なりにでき



2か月で3kg減量

男性Aさん（50代）  
来年までTシャツのサイズを3Lから2Lにしたい。  
仕事もあるので、夜や早朝に歩いている。雪が降ったらどうも歩いにいとと思っている。  
食事で変わったことは、夜食を食べない、ビールを飲みすぎない、一食に炭水化物を二種類以上とらないことなど。

### 2か月で6kg減量

男性Bさん（50代）

来年までTシャツのサイズを3Lから2Lにしたい。  
仕事もあるので、夜や早朝に歩いている。雪が降ったらどうも歩いにいとと思っている。  
食事で変わったことは、夜食を食べない、ビールを飲みすぎない、一食に炭水化物を二種類以上とらないことなど。

保健師からのひとこと

この度、このように関わらせていただいている方々は、今まで何回かダイエットに挑戦しては途中でくじけ、リバウンドで太ってしまうことの

ある方もいました。

しかし今回は、自分の生活の中で実行できることを決め、それを継続していくことで必ず結果に現れることを、本人だけでなく支援している私たちも強く実感することができました。頑張っている皆さん

の姿を見るととてもうれしく、尊敬の念さえ感じます。皆さん

がこれからもこの気持ちを継続し、目標達成できるよう支援したいと思っています。

女性Cさん（50代）  
3か月で10kg減量

から食事の記録を続けている。  
・体重も、グラフ用紙をお風

岳場に貼つて毎日朝晩測定。  
・朝食を食べないことがあつたが、三食きちんと食べ「おかずを多く、主食を少し」に心がけている。  
・ある程度は食事でやせることができた。しかし、その先是運動もしないと進まないと気づき、プールでの水泳や最低でもラジオ体操をしている。

岳場に貼つて毎日朝晩測定。  
・朝食を食べないことがあつたが、三食きちんと食べ「おかずを多く、主食を少し」に心がけている。  
・ある程度は食事でやせることができた。しかし、その先是運動もしないと進まないと気づき、プールでの水泳や最低でもラジオ体操をしている。

