



7月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡 温泉に泊まって、生活習慣病予防

温泉に1泊して健康づくりプログラムを体験し、その後6カ月の健康生活の実践で生活習慣病を予防し健康なからだに変身します。

昨年度の参加者からは「楽しく健康づくりに取り組めた」と好評で、血液検査のデータも多くの方に改善がみられました。今年も9月から「スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡」を西蒲温泉で開催します。ぜひご参加ください。

対象(①②に該当する方)

- ① 市内在住または在勤の18～74歳の方
- ② 健診結果で左記のいずれかに当てはまる方

- メタボリックシンドローム基準該当または予備群判定者
 - 血糖検査HbA1c5.6～8.0未満
 - BMI(肥満指数)25以上
- ※BMI = $\frac{\text{体重(キログラム)}}{\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}}$

内容

西蒲温泉1泊2日
食事や運動の講話・体験、楽しいお話などで、健康づくりについて学び、健康生活!

昨年度の結果

- ☆ 昨年の参加者の実践力、継続自信、健康効果は高い成果ができました。
- ☆ プログラム全体満足度91%
- ☆ 肥満の人の体重減少者25人中19人
- ☆ 体重測定の実績化82・1%
- ☆ 最高8.2キロ減量成功!

〈参加者の声〉

- 仲間と一緒に取り組むという気持ちになれ、継続できる
- 同じ部屋の人と話ができ、励みになった
- 仲間ができ、成果をみんなで喜ぶことができる
- グループで長期間やることで効果が高まった



朝のラジオ体操や海岸での運動など、西蒲の気持ちいい環境で運動体験!



野菜たっぷりヘルシーランチ(例)

宿泊日程(定員各15人) 1泊2日3食・入浴付

	とき(申込期限)	ところ(宿泊料・税別)
A	9月3日(土)・4日(日) (8月12日(金))	天空海遊の宿末広 (7,500円)
B	11月1日(火)・2日(水) (10月11日(火))	ホテルたつき (6,500円)
C	11月27日(日)・28日(月) (11月4日(金))	和のリゾートはづ (6,500円)
D	平成29年2月2日(木)・3日(金) (1月13日(金))	ホテル東海園 (6,500円)

今年の日程・申し込み

各申込期限までに申込書(ホームページ・保健センターにあります)を直接保健センターへ。

BMI区分別平均体重の変化

