

健康づくりは 体重測定から

当別町では、生活習慣病予防対策として100日間体重を測り減量を目指す「測って100日チャレンジ」を昨年度から実施し、今年度で2年目となります。

今年度は30歳代から70歳代までの男性28人、女性24人の計52人が参加しました。その結果、52人中39人(75.0%)の方が減量に成功しました。その中からBMIの減少幅の大きかった上位5名に対して、昨年12月17日に表彰式を行い、第1位の方は100日間で11.1kgの減量に成功しました。

冬は活動量が少なくなり、体重が増加しやすい季節です。さらに、今期は新型コロナウイルス感染予防として外出自粛等が要請されたことにより、活動量が減っている方もいるのではないのでしょうか。

そのようなコロナ禍の中で、自分の生活スタイルにあった方法で、減量に成功された入選者の方々の“減量のコツ”について一部ご紹介します。



「測って100日チャレンジ」表彰式(12月17日撮影)
右から第1位 岡安さん、第2位 稲葉さん、第3位 近藤さん、
第5位 前川さん(第4位の石崎さんは欠席でした)

BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
25以上: 肥満 18.5 ~ 24.9: 標準 18.5未満: 痩せ

「測って100日チャレンジ」上位入賞者の減量のコツをご紹介します

食事の見直しと、日常生活に運動を取り入れることで減量に成功！
減量の結果が目に見えて出てきたことでやる気につながり続けることができました。

(BMI-4.2 体重-11.1kg)

間食をなるべく控え、休肝日を設けるなど食生活を見直して減量に成功！
血液検査の数値も改善！友人と一緒に参加することで続けることができました。

(BMI-3.0 体重-8.9kg)

野菜を食べるように意識してご飯の量を減らしました。体重を用紙に記録をすることで成果が目に見えたので、続けることができました。

(BMI-3.0 体重-7.1kg)

コンビニに行く回数を減らすことで間食を減らすことに成功！同居している家族も一緒に参加することで続けることができました。

(BMI-2.2 体重-6.1kg)

朝と夕の食事で主食の量を減らすことと、仕事で1日1万歩ほど歩くほか、仕事以外で週5回ほど、歩いたり走ったり自転車に乗ったりと体を動かすよう心掛けました。また、歩数や活動量確認できるアプリを使ってデータ化された記録を見ることでやる気がアップして張り合いとなり続けることができました。

(BMI-1.8 体重-5.6kg)

成功のカギは「具体的でムリのない目標」と「体重を測って記録する」こと

今回、参加したきっかけとして「過去最大の体重となった」、「そろそろ減量しようと思っていた時だった」など、気持ちの準備が出来ていた方が多く見られました。

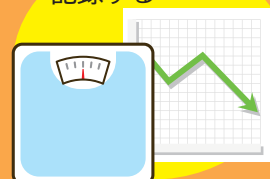
そして、その気持ちをさらに後押しし、減量への原動力となったのが、100日スタート時に実施した「体成分分析装置測定」「血管年齢測定」「食事分析」の3種類の測定結果と、その結果をもとに立てた100日後の具体的な体重目標、そして無理のない生活目標の継続だったようです。また、今回入賞された上位5名の方全員が、測定した体重を記録し、体重が増減した時の生活を振り返りながら100日チャレンジを続けている様子が見られました。その結果からも、体重を測って終わりではなく、記録して振り返ることがポイントとなっていたようです。

無理のない生活目標の例

朝、夕のご飯の量を減らす



毎日体重を測り記録する



毎日テレビ体操を2回する



飲酒を週1回にする



測定してみませんか？

減量したいけれど、その一歩が踏み出せない…、というあなた。まずは測定から始めてみませんか。

食事分析

朝・昼・夕食のうち、1食分または1日分の食事を分析ソフトに入力することで、栄養のバランスや食事量を確認することができます。食事内容や量を見直したい方にお勧めです。

測定結果をもとに保健師・管理栄養士があなたの健康づくりをサポートします！

測定はしたけれど、どんな目標を立てて良いかわからない場合などは、保健師・管理栄養士があなたに合った減量方法を一緒に考えて応援します。お気軽にご相談ください。

■食事分析や健康づくりに関する問合せ
保健福祉課健康推進係
(ゆとり内 ☎ 23 - 4044)

体成分分析装置

体重や肥満度の他にも体の部位別の筋肉量や脂肪量などまで細かく測定することができます。筋肉量などを詳しく知りたい方や、日々の運動の成果を確認したい方にお勧めです。

分析装置は当別町総合体育館のトレーニングルームに設置されています。1回200円（ふれ・スポ・とうべつ会員は無料）で測定できるので、この機会に利用してはいかがでしょうか。

なお、トレーニングルームの利用は予約が必要です。

■体成分分析装置の問合せ・予約
ふれ・スポ・とうべつ
(総合体育館内 ☎ 22 - 3833)

