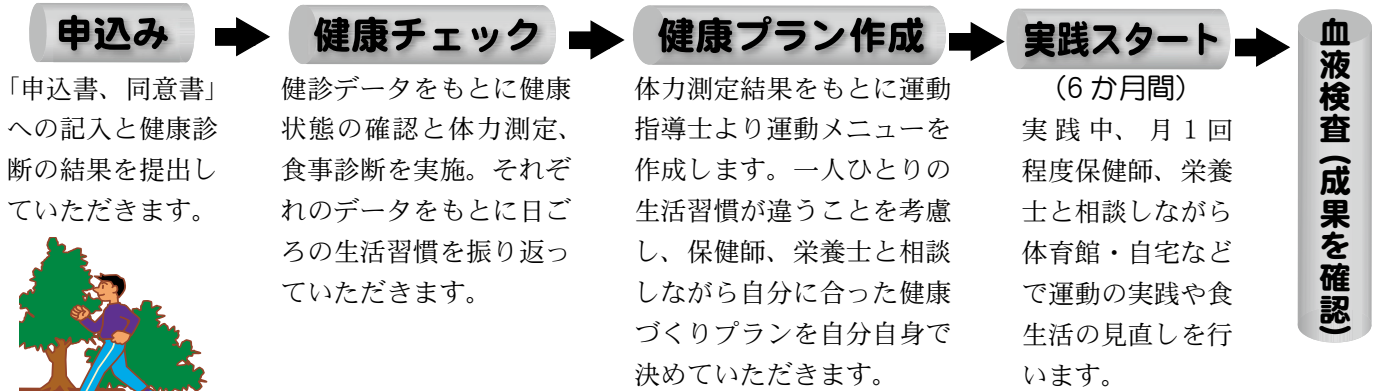


## ヘルスアップ大作戦の流れ



健康チェック日	6月12日	7月10日	8月7日	9月11日	10月2日
健康プラン日	6月15日	7月13日	8月10日	9月14日	10月5日

左記日程でご都合がつかない場合はご相談ください

◎開催場所 総合体育館 ◎時間 9:30～11:30

## スタート方法2つ

### ①チャレンジコース

初めの3か月、保健師・栄養士と改善のコツを相談しながら実施し、残りの3か月は自分のペースで頑張ります。

◎しっかりコース:「チャレンジコース」で参加したけれど、もう少し保健師、栄養士と相談しながら頑張りたい方

### ②通信コース

6か月間、保健師・栄養士と電話・FAX・メールなどでやり取りしながら生活改善をしていきます。日中仕事をしているお父さんにオススメです。

## まずはお問い合わせください



生活習慣病は、毎日の日常生活の中の何気ない習慣から起こる病気です。そのため、病気の原因となっている生活習慣を見直すことが大切です。

「まだ薬を飲むほどではありません」と健診で言われても大丈夫と思わずに、健康診断の結果に要注意マークが点灯している方、お

腹まわり、体重増加が気になる方、是非一緒にヘルスアップ大作戦をスタートしましょう。

申込・問合せ

ゆとり内保健サービス係 (☎23-2346)



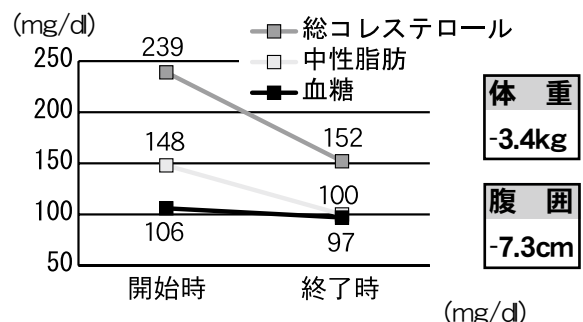
## メタボリックから脱出!

佐々木 喜代司さん(当別太)

これ以上数値が高くなると、病院で治療を始めなければならなくなると言われ、参加を決めました。一番最初の面接の中で、1日の生活を振り返ったのですが、食べ過ぎや糖分の取りすぎなど自分の生活習慣を改めなければならないことに気がつき、今まで2膳食べていたご飯を1膳にして、間食もやめました。それから、ウォーキングも始めて現在では、朝に3.5km、1日1万歩を目標に歩いています。

これからは、この健康状態をキープして仕事に興味にまだまだ頑張りたいです。

## 佐々木さんの血液データと体の変化



	開始時	終了時	比較
総コレ	239	152	-87
中性脂肪	148	100	-48
血糖	106	97	-9
HbA1c	6.8%	5.5%	-1.3%