

昨年の参加者の方に、 こんな効果がありました!!

昨年度、健康教室に参加された方は30人。集団・個別・通信とそれぞれに楽しく参加され、4～6か月間頑張って実践し、みなさんすばらしい効果をあげました。みなさんの成果と声を紹介します。

参加者30人中 **体重が減少した方→24人(80%)** **生活改善できた方→30人(100%)**

検査項目	異常値の方	改善・効果のあった方	うち 正常値まで改善された方
腹 囲	17人	14人 (82%)	5人 (29%)
血 圧 (最大)	20人	13人 (65%)	8人 (40%)
血 圧 (最小)	11人	7人 (64%)	5人 (45%)
HDLコレステロール	4人	4人 (100%)	3人 (75%)
中 性 脂 肪	17人	15人 (88%)	13人 (76%)
血 糖 値	4人	2人 (50%)	2人 (50%)
ヘモグロビン1c H b A 1 c	12人	3人 (25%)	1人 (8%)

参加された方全員が何らかの数値を改善。生活習慣病予防に大きな効果をあげられました。

参加者の声〔参加者アンケートから〕

- 頑張っている仲間がいるので、自分もやる気が出てよく頑張れた。
- この教室には来たくても来られない人があるのに、自分たちはチャンスをもたらったと思う。
- 気持ちがすごく前向きになった。楽しんでやれた。
- 体重が減って理想のスタイルに近づいてきたかな。
- 膝の痛みもなくなり正座できるようになった。
- 動悸・息切れなどの自覚症状がなくなった。



終了者からうれしいお手紙も届きました…〔抜粋〕

早いもので、あれから2か月程になりますね。健康教室が始まった頃「わあ、4月迄なんと長い事だろうな」と思っていたのに、先生方、また御一緒に交流が始まった友人に会えることを楽しみにしつつ、自分なりに精進もし、「あっ」という間の5か月でした。やさしい先生方、友達にめぐり会えて、また自身の体、食生活を見直せる機会にめぐり会えて本当に有意義な日々でした。今もあの頃の気持ちを忘れず、三度の食事に気配りし、朝晩体重計に載り、あの頃頑張って減らせた体重を維持できるよう心がけています。

☎ 大安庁舎 健康推進課 ☎ 78-3517 ☎ 78-1114



8月～12月 個別(病院)子宮がん検診実施

子宮がん検診(個別病院検診【いなべ総合病院、日下病院】)を申し込まれた方には、日程を調整し、右記検診予定月の1か月前にそれぞれ通知します。指定された日程が都合の悪い方は、各病院へ直接お問い合わせください。

検診予定月 北勢町の方…8、9月頃 員弁町の方…9月頃
大安町の方…9、10月頃 藤原町の方…10月頃
※予定月は申込人数により変更になることがあります。

連絡先 ◎いなべ総合病院 健康管理センター (☎72-8711)
◎日下病院 (☎72-2511)

☎ 大安庁舎 健康推進課 ☎ 78-3517 ☎ 78-1114