

冬場に活動量が減って、「最近お腹周りが気になる」なんて人も多いはず。私も冬場は体重が5kg ぐらい増えることもしばしば。今年はなんとか、2kg 増で抑えることができましたが、夏に向けて身体作りを頑張ろうかなと思っているところに……。

課長登場☆立派なお腹ですね！

健康づくりを勧めたところ、本人も乗り気に♪ 1 年かけて健康づくりに取り組むことになりました。



まずは4月1日の状態をチェック！

	身長	体重	BMI	体脂肪率	腹囲
H25 年 4 月 1 日	169cm	76.1kg (洋服含む)	26.6	25.6%	96cm (洋服の上から)
H26 年 3 月目標		65kg	22.8		

BMI 25 以上は肥満なので「肥満」ですね。肥満から糖尿病、高血圧、そして腎臓病、脳卒中なんかになると恐いですね。そこで1年かけて、一番病気になりにくいと言われていた BMI 22 に近づくべく、生活習慣と食生活の改善に取り組んでいただきます。

経過は定期的に広報でお知らせしますので、皆さんも暖かく見守って下さい。

☆目標体重「65kg」になるために☆

最初に頑張りすぎると続かないので、まずは1つだけミッションを。

4月の行動目標

・一日のご飯の量を守る。

※おかず等はそのままでもいいですが、いままで食べていた量よりも増やさないこと!!

課長の一日のエネルギー所要量(1817kcal)から一日に食べてよいご飯の量を計算しました。

一日の総ご飯量は 468 g (一回のご飯量: 156 g) です。

お酒が好きで、飲みたいと言われるので……夕食に焼酎1合(110ml)を飲む場合、一日の総ご飯量を100g減らして下さい。最初は自分にあったご飯の量に慣れることから始めましょう。

がんばってください♪♪

町民の健康を気づかう保健師より☆☆☆

担当課：健康推進課 健康推進係 62-1111 (内線 123)