

ご自分の健康を考えてみませんか？

健康づくりセンターが**運動・栄養・休養**の三本柱でサポートいたします！

今年の教室はコレッ！！

血管いきいき教室

～生活習慣病予防は血管管理から～

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの深刻な病気を招く恐れがあります。動脈硬化の原因でもある内臓脂肪を減らし、いつまでもイキイキした血管を保つための方法をご紹介します。

【日 時】

9月3日・10日・17日、10月1日・8日・29日

《10月8日は9:30～12:00、左記以外は13:30～16:00》

【内 容】

検査（内臓脂肪検査・体組成検査） 講話、運動実践、調理実習

【予約申込期間】

7月9日～8月22日

【参加定員】

20名

【受講料金】

6,000円（施設利用カードをお持ちの方は5,000円）

*1コース6回分の料金です。

*調理実習がある場合は、別に実費負担があります。

【申込方法】

電話または総合管理事務室（健康づくり課）まで直接お申込ください。

（定員になり次第締め切らせていただきます）

連絡先： 028-623-5566

火～土曜日（祭日・休館日を除く）

9:00～17:00

血圧・血糖・血中脂質が高い方、内臓脂肪や体脂肪が高い方、
脂肪肝と診断された方やベルトがきつくなってきた方、
ぜひご参加ください。



教室に参加された方の気になる効果とは・・・

次のページへ

昨年はこのような教室を実施しました。

メタボリックシンドローム対策室

～メタボからの脱出作戦～

この教室では、メタボリックシンドロームの予防や改善に必要な運動・栄養・休養の知識や改善に必要な技法を学び、受講者自身が意欲的に生活習慣を改善できるようサポートいたしました。

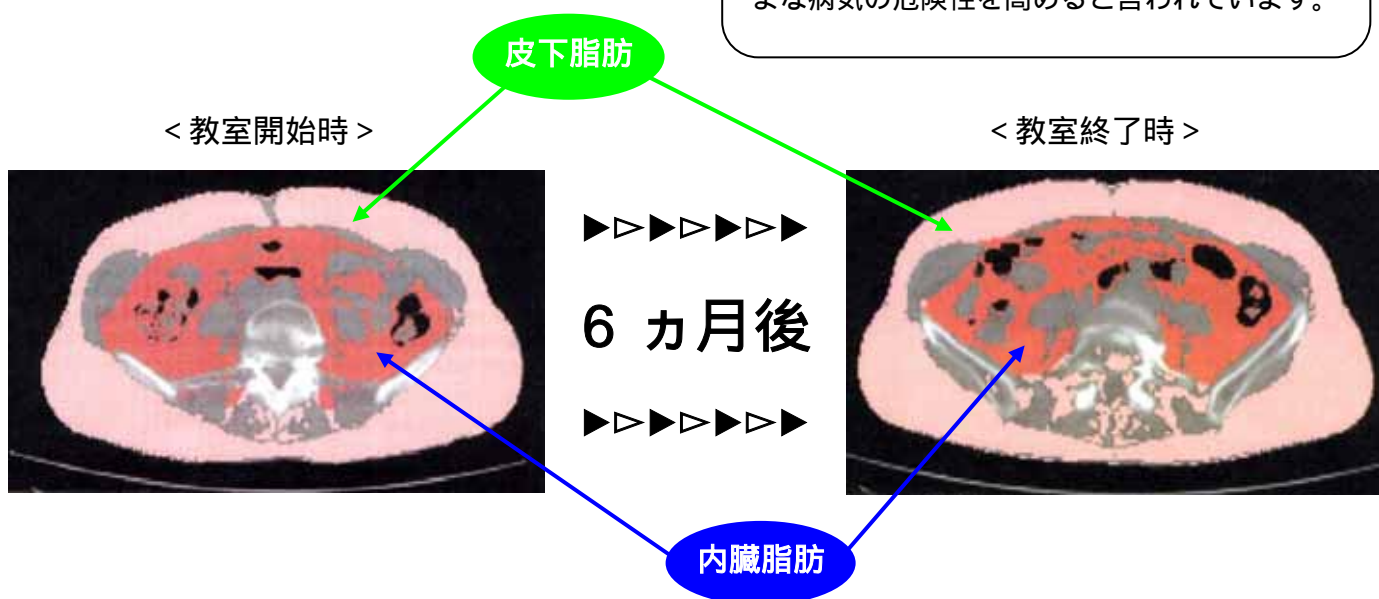
その結果・・・

受講者の初回と6ヵ月後の体組成・内臓脂肪検査結果を比較すると、全ての項目で改善が見られました。特に内臓脂肪面積の減少が著しく、初回に危険判定であった方も正常化しています。

成果の一例

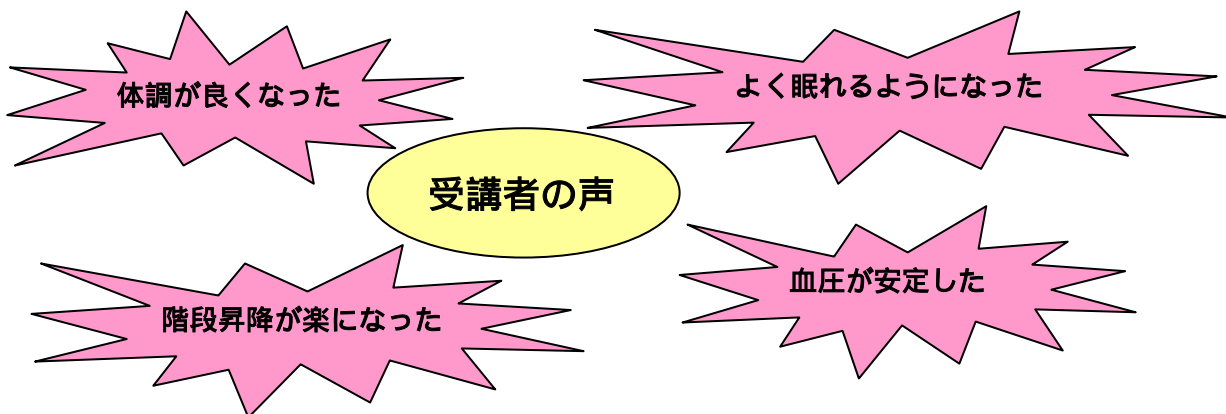
CT写真の赤色の部分が**内臓脂肪**、ピンク色の部分が**皮下脂肪**です。

内臓脂肪面積が100 cm²を超えると、さまざまな病気の危険性を高めると言われています。



体 重	57.5 kg
体 脂 肪 率	33.8 %
全体脂肪面積	310.3 cm ²
皮下脂肪面積	209.4 cm ²
内臓脂肪面積	100.8 cm ²

55.2 kg (6ヶ月で - 2.3 kg)
33.7 % (" - 0.1 %)
274.8 cm ² (" - 35.5 cm ²)
187.0 cm ² (" - 22.4 cm ²)
87.8 cm ² (" - 13.0 cm ²) 正常範囲!!



健康プランの設定においては、受講者が具体的かつ実施可能なプランを設定できるよう支援していますので、6ヵ月後においても全ての受講者が健康プランを継続しています。