

健康増進プログラム(RIZAP in 南越前町)

全員で**266kg**減量に成功！

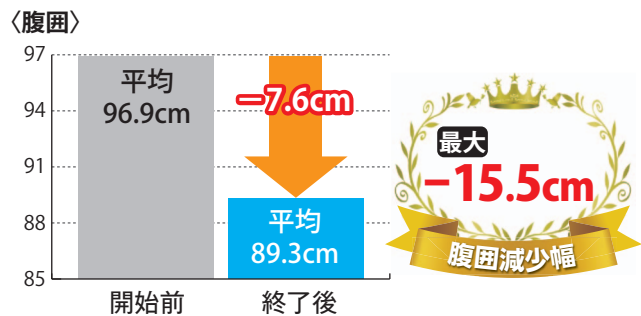
がん予防スタートプロジェクト※の一環として、9月から11月の3か月間の日程で健康増進プログラムを実施しました。参加者はRIZAPのトレーナーの指導のもと、ほかの参加者と励まし合いながら“体重の5%減少”を目標に、生活習慣の改善に取り組みました。



プログラムの概要

日 程：9月7日～11月23日 全8回
 対 象：20歳～64歳の方
 参加者：45名のうち42名修了
 (性別：男性28名、女性17名)
 (年代：20代4名、30代7名、40代10名、50代13名、60代11名)
 内 容：体組成計による測定、運動・食事に関する講義、実技、スマホアプリでの食事管理

プログラムを修了された42名の記録



開始前と終了後を比較して、平均で体重が6.3kg、腹囲が7.6cm減少しました。

参加者の声

テレビで見るイメージが強かったが、違ったので安心しました。和やかなムードで楽しくできました。

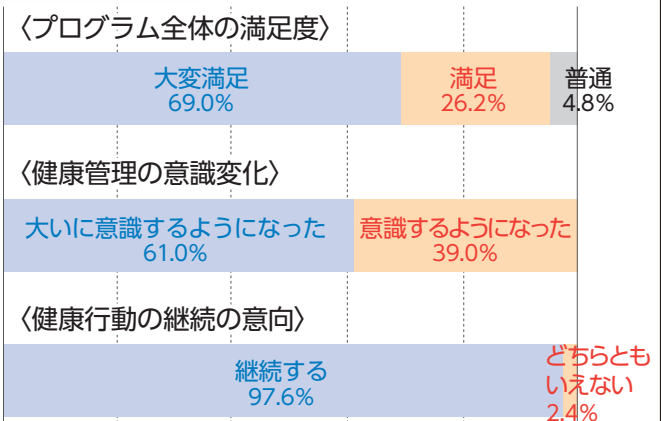
ダイエットへの正しい知識を得ることができ、健康的に痩せることができました。

1人でダイエットをするのはむずかしいので、グループに参加でき、友人もできて良かったです。

3か月もダイエットを続けることができたのは初めてです。体が軽くなったと感じます。

糖尿の値が高く病院に通っていましたが、終了後はかかりつけの先生からもほめてもらい、通院がなくなりました。今後も健診で経過を見ます。

アンケート結果



95%以上の方がプログラムを満足と回答し、健康管理について意識するようになったと回答しています。また、プログラム終了後も同様に継続すると回答しています。

※がん予防スタートプロジェクトとは、「がんから体を守る」を合言葉に、住民一人ひとりが食生活や運動習慣について見直し、がん予防をスタートさせる南越前町独自の取り組みです。

■問合せ 保健福祉課 ☎0778-47-8007