



すくすく育て



平成27年7月17日(牛寿苑)



4か月



4か月



4か月



4か月



4か月



4か月



4か月



7か月



1歳



1歳



7か月



1歳



保健センターだより

～ 清和地区 特定保健指導修了者紹介 ～

動機付け支援受講
6か月間で
体重……3.9kg減少
腹囲……6.2cm減少

健康ダイアリーへの毎日の記録が、励みや反省になりました。書き記すことはすごく大事だと感じました



宮谷 文子 さん
鶴底



記録がびっしり!

運動をしなればいけないという思いはありましたが、膝痛のため歩けず太る傾向にありました。

特定保健指導を受けてから、食生活等の指導内容を忠実に守って頑張りました。ウォーキングは最初は15～20分位からはじめ、今では30分～1時間は歩けるようになりました。3ヶ月続けた頃には目標体重達成ができ、3ヶ月過ぎからはあまり変化がありませんが、次の目標体重を目指してまだまだ頑張ります。



～ 蘇陽地区 特定保健指導修了者紹介 ～



甲斐 孝男 さん
花上

動機付け支援受講
6か月間で
体重……10.8kg減少
腹囲……11.9cm減少



数年前より特定保健指導を受け、食生活の改善や運動を実施してきました。今回、大幅に食事の改善をし、その方法が自分にあったのか、効果ができました。体調も良く、仕事も頑張っています。

健康診断のご案内

蘇陽・清和地区の集団健診が始まります。申し込みがお済みでない方は、下記までお問い合わせください。1年に1回は、自分の体の点検のため、健診を受けることをおすすめします。

蘇陽地区 平成27年10月21日～10月30日
[ただし、10月24日(土)を除く]

清和地区 平成27年10月31日～11月8日
[ただし、11月3日(祝日)を除く]

問い合わせ先

蘇陽総合支所 健康福祉課 Tel.83-1111
清和保健センター Tel.82-2900

