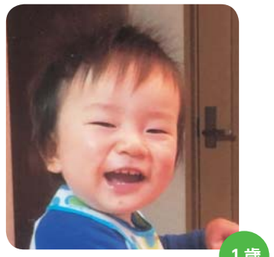
すくすく育て

1歳

1歳


1歳

1歳

1歳

保健センターだより

平成27年度の特定健診の結果で特定保健指導を受けられ、生活習慣の改善に取り組まれた清和・蘇陽地区の方々を紹介します。それぞれに食事の量や運動などの目標を立てられ、日々取り組まれたことで結果を出されました。

奈須　美喜男さん
清和地区（栗藤）

体重：－２kg　　腹囲：－１cm

現在、６ケ月の取組みの中間点です。
缶コーヒーをブラックに変え、家の周囲を30分～1時間ウォーキング、畑に行くときには軽トラに乗らずに歩く…いろいろと頑張っています。
あと体重－1kg、腹囲－0.5cmで目標達成です。

目標達成まであと少しです！

匿名希望　72 歳

体重：－ 3.7kg　　腹囲：－ 9.3cm

保健指導を受け、自分に適したご飯の量を知り、大盛りで食べていたご飯の量を減らしました。
また、野菜も多く摂っています。体が軽くなり、うれしいです。今年の健診で血液データも確認したいと思います。

見事メタボ脱出です！

～ 健康な体は、体重管理から ～

健康のことは気になるけど、食事の改善や運動は難しい…と思っている方も多いと思います。まずは体重測定・記録から始めてみませんか？朝晩の測定を続けると、あら不思議！自分の体重の変化と生活習慣の関係がみえてくるはずです。

秋健診が始まります

☆蘇陽地区：平成 28 年 10 月 24 日～ 11 月１日
☆清和地区：平成 28 年 11 月　２日～ 11 月９日
申し込みがお済みでない方は、下記までご連絡下さい。
健診セットを送付します。

蘇陽支所　健康福祉係　　８３－１１１１
清和保健センター　　８２－２９００