

今年もやります！

スマートダイエット教室 参加者募集

岡健康介護課 TEL 22-6839

健康生活にスイッチ・オン！

「スマートダイエット」は筑波大学の肥満研究を基に開発された、肥満やメタボリックシンドロームの予防、改善のための減量プログラムです。

食生活の改善を中心に、食事内容を記入しながら、健康的なダイエットのための食事の量とバランスについて学びます。

市では、このプログラムを用いた3カ月間のダイエット教室を、過去2年間行いました。

スマートダイエット教室の成果

3カ月間の教室で、次のグラフのような結果が出ました。

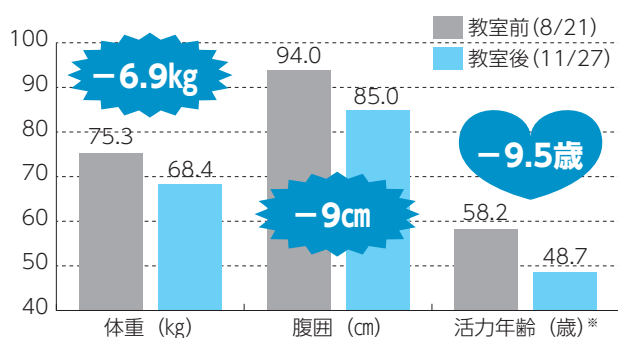
体重は、平均で5kgの減量に成功。腹囲は、平成27年度は男女とも9cm減、平成28年度は男性で4.6cm、女性で5.9cm減少しました。

活力年齢は、平成27年度は、男性9.5歳、女性3.9歳、平成28年度は、男性7.6歳、女性4.2歳の若返り効果がありました。

※活力年齢とは、健康度や老化度を現す総合指標です。

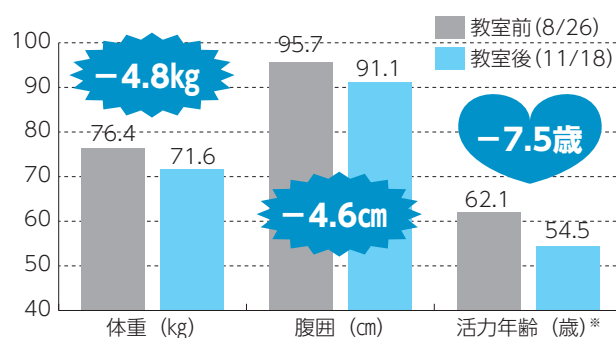
平成27年度 男性結果

参加者 10人 参加者年齢平均 55.8歳



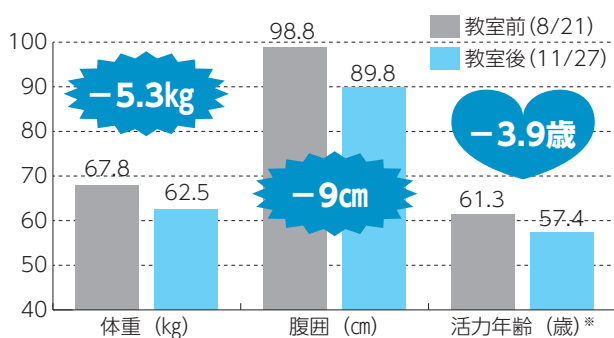
平成28年度 男性結果

参加者 4人 参加者年齢平均 55.5歳



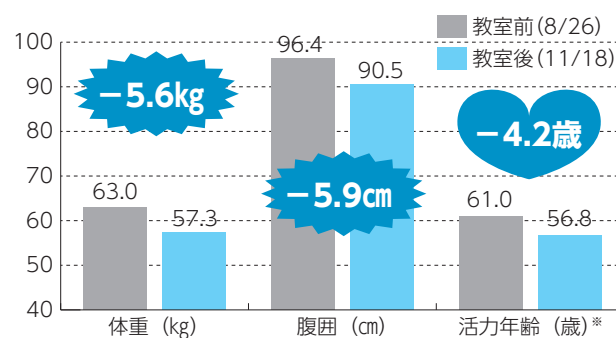
平成27年度 女性結果

参加者 19人 参加者年齢平均 57.7歳



平成28年度 女性結果

参加者 25人 参加者年齢平均 57.2歳

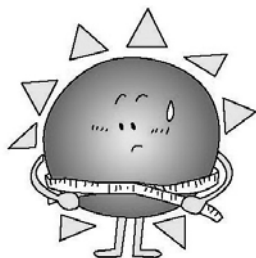


平成28年度受講者に聞きました！

受講したおふたりに、スマートダイエット教室受講後の、現在の生活について答えていただきました。

【Aさん】 勇気を持って、教室に参加した自分を褒めたい気持ちと、効果のある教室を実施していただいた事に感謝の気持ちでいっぱいです。食事の大切さを改めて痛感し、教室で学んだ食事のバランスや味付けを今も実践しています。

【Bさん】 教室前と教室後に測定した血液検査の結果を主治医に見せたところ、数値が改善しており、服薬が少なくなりました。体重が落ちたことで、身体がとても楽になったことも実感でき、おしゃれも楽しんでます。この教室は、ひとりで頑張るのではなく、同じ目的を持った人たちと一緒に頑張れました。3カ月間の教室のとおり、現在も食事量に気を配り過ごしています。教室期間中、とても充実した時間を過ごすことができました。



平成28年度参加者の感想

**本当に痩せた喜びの声
外見から内面まで若返る！**

◎ 血圧の薬を、1ランク下げる
ことができた。メタボが改善でき
てうれしい。
◎ 洋服のサイズが2サイズ下がり、
今までのサイズの服は捨てた。
洋服を買うのが楽しみになった。
◎ 8.5kg瘦せた。食生活を変える
だけで痩せられてびっくり。
◎ 今までのダイエットはリバウ
ンドの繰り返しだったが、この
方法では2kgのリバウンドで維
持している。このダイエットに
出会えてよかった。

**平成29年度
スマートダイエット教室
参加者募集中**

- ▼ 教室期間 8月18日～11月17日の金曜日9回
- ▼ 時間 19時～21時
- ▼ 会場 保健福祉ふれあいセンター
- ▼ 参加費 2,000円(テキスト代)
- ▼ 対象 おおむね20歳～65歳の市内在住・
在勤の人
- ▼ 定員 30人(申込多数の場合、市内在住
および体格指数の高い人を優先)
- ▼ 申込先 7月31日(月)までに健康介護課に
申し込んでください。

平成28年度参加者のCさん



【ダイエット前】
平成28年8月26日 撮影



【ダイエット後】
平成28年11月18日 撮影

↓ 体重 5.9kg減
腹囲 6cm減