

健康増進プログラム I N 上ノ国



上ノ国町

×



上ノ国町民の健康意識向上にコミット！

町ではスポーツセンターが開設したことにあわせ、生活習慣の見直しと運動の習慣化を通じて自発的な生活への意識啓発を図ろうと、RIZAP株式会社に委託して健康増進プログラムを予定しています。

無理なく健康的な生活を送るために

平成28年度に実施した特定検診の結果によると、受診者のうちメタボリック症候群と認められた上ノ国町民の割合は22.7%と全国平均の16.9%を大きく上回っています。メタボリック症候群と認められると心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などのリスクが増えると言われています。この度、結果にコミットでお馴染みのRIZAPとの連携による健康増進プログラムを通じて、体重をコントロールし、健康で輝く人生を送ってもらうために実施するものです。

健康増進プログラム受講で目指すものは・・・

- ・ 体力年齢の若返り
- ・ 体重の減少
- ・ 体脂肪率の減



結果と健康意識の向上を目指す！！
変化の先に目標が見える！

運動指導

- ・ 一人のできる器具なしの軽いトレーニングを実施（ストレッチ、足踏み運動、筋肉トレーニング）

食事指導 / 管理

- ・ 栄養バランスの良い食事についての説明
- ・ 3ヶ月の食事の記録に対しコメントを返信（週1回）

体力測定

- ・ 簡単な体力測定と計算式により体力年齢を算出

