

教育委員会だより

健康増進に「ミット」 プログラムの結果発表！



教育委員会では保健福祉課と共同企画のもと、「健康的な生活への意識改革」及び「継続性への意識向上」を目的とした取り組みとして、RIZAP株式会社による「健康増進プログラム」を9月～11月の3カ月間（計8回）において新設されたスポーツセンターにて実施し、この度無事プログラムが完了しました（RIZAP株式会社としては、北海道の自治体で初の実施）。

本プログラムは、参加者40名（30代～60代）に対しRIZAPトレーナーより「生活習慣の見直しに向けた食事指導」「運動の習慣化のためのトレーニング指導」「継続するためのメンタルマネジメント講義」が行われました。

プログラム日数が進むにつれトレーニング内容はハードになっていきました。驚くべきことに3カ月後には、約1時間のトレーニングを行える体力が身に付いていました。また、生活の改善においても、指導内容の実践以外にもそれぞれの取組事例を発表し合い、参加者で共有することで継続する意識を高めあっていました。

プログラムの結果として、3カ月後の体重が平均で約3.7kg、最大9.8kgの減量となり、体脂肪率では平均で約2.1%、最大6.4%も改善されました。

それ以外にも、参加者の中から血圧数値の改善や坐骨神経痛の解消等の報告があり、見込んでいた結果以上の素晴らしい内容となりました。

プログラム最終日には、RIZAPトレーナーからプログラム達成を称えて参加者へ表彰状が授与されるところにも「体重を落とすことだけが健康ではなく、プログラムで学んだ事を活かして体重のコントロールも踏まえ、自身の身体を調整する生活習慣を身につけてもらいたい」との激励の言葉がありました。

参加者からは「日頃の生活を見直すようになった」「健康や体調の変化を意識

プログラム結果表			
※全体数値のため、特定の人の結果ではありません。			
3カ月後	体重(kg)	体脂肪率(%)	筋肉量(kg)
平均値	-3.7	-2.1	-1.0
最高値	-9.8	-6.4	+1.8
最低値	+1.1	+0.8	-6.8
	-が良い	-が良い	+が良い

するようになった」「最初は嫌だったけど、体重計に乗るのが日課になった」等の声が聞かれ、総じて「参加して良かった」「これからも、町内特定健診の結果から、メタボリック症候群の割合が全国平均を大きく上回る町民の健康意識の向上へ取り組んでいきます」。

