

教 育 委 員 会 だ よ り

今年度もやります！

健康増進プログラムIN上ノ国



健康意識の向上に
コミット!!

限定25名 受講者を募集します！

【健康増進プログラムとは】

昨年度に引き続き、結果にコミットでお馴染みのRIZAPとの連携による3か月間のプログラムを通じて、「健康的な生活への意識改革」・「継続性への意識向上」を目指し、無理をせずに健康で輝く人生を送ってもらうことを目的に実施するものです。



【プログラムの概略】

意識啓発			体 力 の 向 上 ！		
・目標達成へのポイントを解説 ・メンタルのマネジメント方法を説明	食事指導 / 管理		体重の減少 (-9.8kg)	体脂肪率の減少 (-6.4%)	筋肉量の増大 (+1.8kg)
	運動指導				
	・栄養バランスの良い食事についての説明 ・プログラム期間中の食事の記録に対しコメントを返信 (週1回)				
		・効率の良いトレーニング方法の説明 ・自宅で行えるストレッチ、筋肉トレーニングを実施			

【プログラム実施要項】

(H30実績値)

【プログラム募集要項】

対 象 者 (限定25名)	町内在住の満30～59歳の方で下記①～④のいずれかに該当すること ①メタボリック症候群と診断された者及びその予備軍 ②生活習慣病診断者及びその予備軍 ③BMIが25以上であること【計算式：体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))】 例：身長165cm・体重80kg～ 80÷(1.65×1.65)=BMI 29.38 ④体重(kg)が身長(cm)-110以上であること (例：160cmの場合は50kg以上の者)
開 催 日 時 (計 8 回)	初 回：9月4日(水)【19時～21時】 2回目以降：9月11日(水)、18日(水)、25日(水)、10月9日(水)、23日(水)、11月6日(水)、20日(水)【いずれも19時～20時30分】
実 施 場 所	上ノ国町スポーツセンター「アリーナ」「研修室」
参 加 費 用	2,000円 (申込時にお支払い願います)
申 込 期 間	8月5日(月)～14日(水)【受付：8時30分～17時15分 ※土日祝は除く】 教育委員会事務局に備え付けの申込書類に必要事項を記入の上、上記申込期間までにお申し込みください。



(H30実績値)

スポーツ
センターに

“高性能” 体組成計導入！

教育委員会では健康増進へ寄与するため、スポーツセンターへ高性能体組成計「InBody」を導入しました！

体内水分量、たんぱく質量やミネラル量が計測可能です。

また、筋肉量や体脂肪量は部位別に計測され、体の上下左右のバランスが把握できるため、健康管理はもとより、スポーツ競技者にもオススメです！

計測時間は約15秒と短く、結果は専用用紙に印刷されます！さらに、計測結果は個人データとして機械へ記録可能なため、計測毎の結果が比較可能です！

大手スポーツジムや医療機関にも導入されている高性能機器を、ぜひご利用ください!!

InBody
See what you're made of

