



変わろう！変えよう！



心も体もリフレッシュ！！ 健康づくり in ビッグスワン

生活習慣しっかり改善コース(13回3ヶ月間集中)

あなたの健康づくりを
それぞれの
専門スタッフが
お手伝いいたします

管理
栄養士

栄養

- ・バランス
- ・適切な量

トレーナー



医師

休養

- ・リラクゼーション
- ・睡眠

運動

- ・筋力トレーニング
- ・有酸素性運動
- ・ストレッチ

健康運動
指導士

保健師
看護師



料金：25,000円
(施設使用料毎回250円)

開催場所：新潟県健康づくり・
スポーツ医科学センター
(ビッグスワン内)

日程と内容：詳しくはチラシ
の裏面をご覧ください

お
お
申
問
し
い
込
み
せ

財団法人新潟県体育協会 **新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター**

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワン内

電話：025-287-8806 (生活習慣しっかり改善コース担当まで)

開館時間：9:00～17:00、月曜日休館

ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>

みんなで、楽しく、気持ちよく、実践しよう
健康にいがた21

<http://www.kenko-niigata.com/21>

H22年度 生活習慣しっかり改善コース日程表（木曜コース1～3期）

↓日程の中で、参加いただけない日がございましたら、お気軽にご相談ください（*^_^*）

	1期	2期	3期	曜日	時 間	内 容			
説明会	4月15日	7月29日	11月18日	木	9:30 ~ 11:30	コースの概要説明	コースの資料配布	施設内見学	
1回目	4月22日	8月5日	11月25日	木	8:45 ~ 13:30	医学検査・問診・歩行測定 運動のはなし・体力測定 運動負荷試験・自宅運動			
2回目	4月24日	8月14日	12月4日	土	9:00 ~ 12:30				
3回目	5月6日	8月26日	12月16日	木	9:30 ~ 12:30	検査・測定結果説明	目標設定	栄養のはなし①	自宅運動
4回目	5月13日	9月2日	12月23日	木	9:30 ~ 12:30	運動の実践			
5回目	5月20日	9月9日	1月6日	木	9:30 ~ 12:30	休養のはなし①	運動の実践		
6回目	5月27日	9月16日	1月13日	木	9:30 ~ 12:30	栄養のはなし②	自宅運動	運動の実践	
7回目	6月3日	9月23日	1月20日	木	9:30 ~ 16:00	栄養実習 栄養のはなし③	目標中間評価	運動実践 (お楽しみメニュー)	
8回目	6月10日	9月30日	1月27日	木	9:30 ~ 12:30	グループワーク	運動の実践		
9回目	6月17日	10月7日	2月3日	木	9:30 ~ 12:30	休養のはなし②	運動の実践		
10回目	6月24日	10月14日	2月10日	木	9:30 ~ 12:30	栄養のはなし④	運動の実践		
11回目	7月1日	10月21日	2月17日	木	9:30 ~ 12:30	休養のはなし③	運動の実践		
12回目	7月8日	10月28日	2月24日	木	8:45 ~ 12:30	医学検査	体力測定	歩行測定	
	7月10日	10月30日	2月26日	土	9:30 ~	運動負荷試験			
13回目	7月22日	11月11日	3月10日	木	9:30 ~ 12:30	検査・測定結果説明	目標最終評価	運動の実践	修了式

※コース実施時間については、内容により変更になる場合があります。ご了承ください。

★医学検査の日程は変更できません。また、検査結果により、受講できなくなる場合もございますので御了承ください。

★運動の内容：主にウォーキング等の有酸素運動とマシンやダンベル等を用いた筋力トレーニングを行います。

★各はなしの内容：栄養・運動・休養の各テーマを盛り込んだ実践に役立つはなしです。

●**申込締切日** 各コース説明会開催日の1週間前。
定員になり次第締め切りとなりますのでご了承ください。

●**受講決定について：** 申込受付後、受講の可否を通知いたします。

募集中！

H22年度 生活習慣しっかり改善コース日程表（土曜コース1～3期）

↓日程の中で、参加いただけない日がありましたら、お気軽にご相談ください（*_^*）

	1期	2期	3期	曜日	時 間	内 容			
説明会	4月10日	7月31日	11月20日	土	9:30 ~ 11:30	コースの概要説明	コースの資料配布	施設内見学	
1回目	4月17日	8月7日	11月27日	土	8:45 ~ 13:30	医学検査・問診・歩行測定 運動のはなし・体力測定 運動負荷試験・自宅運動			
2回目	4月24日	8月14日	12月4日	土	13:30 ~ 16:30				
3回目	5月1日	8月21日	12月11日	土	9:30 ~ 12:30	検査・測定結果説明	目標設定	栄養のはなし①	自宅運動
4回目	5月8日	8月28日	12月18日	土	9:30 ~ 12:30	運動の実践			
5回目	5月15日	9月4日	12月25日	土	9:30 ~ 12:30	休養のはなし①	運動の実践		
6回目	5月22日	9月11日	1月8日	土	9:30 ~ 12:30	栄養のはなし②	自宅運動	運動の実践	
7回目	5月29日	9月18日	1月15日	土	9:30 ~ 16:00	栄養実習 栄養のはなし③	目標中間評価	運動実践 (お楽しみメニュー)	
8回目	6月5日	9月25日	1月22日	土	9:30 ~ 12:30	グループワーク	運動の実践		
9回目	6月12日	10月2日	1月29日	土	9:30 ~ 12:30	休養のはなし②	運動の実践		
10回目	6月19日	10月9日	2月5日	土	9:30 ~ 12:30	栄養のはなし④	運動の実践		
11回目	6月27日	10月16日	2月12日	土	9:30 ~ 12:30	休養のはなし③	運動の実践		
12回目	7月3日	10月23日	2月19日	土	8:45 ~ 13:30	医学検査	体力測定	歩行測定	
						運動負荷試験			
13回目	7月17日	11月6日	3月5日	土	9:30 ~ 12:30	検査・測定結果説明	目標最終評価	運動の実践	修了式

【医学検査】

血液検査・尿検査・心電図・呼吸機能
腹囲・体重・身長・体脂肪率・眼底写真
胸部X線・骨塩定量・運動負荷心電図
健康度問診アンケート

【体力測定】

長座位体前屈・握力・全身反応時間
握力・歩行テスト上体起こし
開眼閉眼片足立ち・最大酸素摂取量
安静時脈測定・脚伸展パワー
脚筋力測定

【栄養】

食習慣アンケート
食物摂取状況調査
基礎代謝・BMI

※実際にコースを開始する前に1・2回目は、ご自分の体をいろいろな側面から評価します。

生活習慣しっかり改善コース参加者の声

- *筋トレ・マシントレーニングをしたことがなかったので、その楽しさを体験できてよかった。
- *自分の食生活の見直しができ、いままでの生活を少しだけけれど、改めることができた。
- *体重減少の嬉しさを実感し、身体が軽くなって杖がいらなくなった。
- *一番の成果は、たばこをやめられたこと！まさか死んでもやめないつもりだったのに!!
- *筋トレを始めたら、ゴルフで球がよく飛ぶようになりスコアがよかった。
- *結果はあまり良くなかったが、これからも継続していきたいと思う。
- *3ヶ月間毎週続けるのはけっこうハードだったが、丁寧な指導や的確なアドバイスと体調がよくなっている（気がする）ことで続けることができた。
- *目標(体重減、医学検査項目の改善)が、ほぼ達成できてうれしい！
- *血圧測定や休肝日の重要性がよくわかった。

生活習慣しっかり改善コース 3ヶ月後の成果

新潟市在住 60歳代 女性 体組成の変化



開始前

☆体重 55.7kg
 ☆体脂肪率 37.7%
 ☆体脂肪量 21.0kg
 ☆筋肉量 32.6kg
 ☆ウエスト 80.0cm

3ヶ月後

☆体重 50.2kg
 ☆体脂肪率 31.2%
 ☆体脂肪量 15.7kg
 ☆筋肉量 32.5kg
 ☆ウエスト 74.1cm

新潟市在住 50歳代 男性 検査データの変化

開始前

☆総コレステロール 226mg/dl
 ☆HDLコレステロール 46mg/dl
 ☆LDLコレステロール 52mg/dl
 ☆中性脂肪 781mg/dl
 ☆尿酸 7.5mg/dl
 ☆最高血圧 141mmHg
 ☆最低血圧 92mmHg

3ヶ月後

☆総コレステロール 177mg/dl
 ☆HDLコレステロール 82mg/dl
 ☆LDLコレステロール 74mg/dl
 ☆中性脂肪 138mg/dl
 ☆尿酸 7.1mg/dl
 ☆最高血圧 113mmHg
 ☆最低血圧 76mmHg

新潟市在住 50歳代 男性 検査データの変化

開始前

☆体重 73.4kg
 ☆体脂肪率 22.0%
 ☆BMI 25.9
 ☆へそ上腹囲 88.7cm
 ☆血圧 163/106mmHg

3ヶ月後

☆体重 69.9kg
 ☆体脂肪率 20.8%
 ☆BMI 24.7
 ☆へそ上腹囲 82.2cm
 ☆血圧 139/97mmHg