

# 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

- バランス



医 師



路泰性準劃

保健師



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 込合

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

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

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 🗇	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	4月24日	8月14日	12月4日	±	9:00	~	12:30				
301	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	日际は	養の 自宅 なし 運動	
4 🗎	5月13日	9月2日	12月23日	木	9:30	~	12:30	運動の実践			
500	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		
601	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 0 1	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 ③			
801	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		
900	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		
100	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	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	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	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	最終評価実	動の修了式	

※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ー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	の市	施設内 見学
1 回 目	4月17日	8月7日	11月27日	±	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	±	13:30	~	16:30				
3	5月1日	8月21日	12月11日	±	9:30	~	12:30	検査・測定 結果説明		栄養の はなし ①	自宅運動
4	5月8日	8月28日	12月18日	±	9:30	~	12:30	運動の実践			
5 □	5月15日	9月4日	12月25日	±	9:30	~	12:30	休養のはなし①	運動の実践		
60	5月22日	9月11日	1月8日	±	9:30	~	12:30	栄養の はなし②	自宅運動 運動の実		かの実践
7 0 1	5月29日	9月18日	1月15日	±	9:30	~	16:00	栄養実習 栄養のはな ③			楽しみ
8 🗆	6月5日	9月25日	1月22日	±	9:30	~	12:30	グループ ワーク	運動の実践		
9 🗆	6月12日	10月2日	1月29日	±	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	±	9:30	~	12:30	栄養の はなし4	運動の実践		
1 1 □	6月27日	10月16日	2月12日	±	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	±	8:45	~	13:30	医学検査 体力測定 歩行測定 運動負荷試験			
13 □	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

# 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くなった。
- \*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\*\*

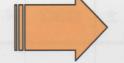
# 開始前

55. 7kg ☆体 重 37. 7% ☆体脂肪率

☆体脂肪量 21. Okg

☆筋肉量 32. 6kg

80. 0cm ☆ウエスト



# 3ヶ月後

☆体 重 50. 2kg

31. 2% ☆体脂肪率

15. 7kg ☆体脂肪量

32. 5kg ☆筋肉量

74. 1cm ☆ウエスト

\*\*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

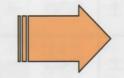
☆HDLコレステロール 46mg/dl

☆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

74 mg/dl

138mg/dl ☆中性脂肪 ☆尿 酸 7.1 mg/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

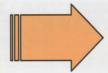
73. 4kg ☆体 重

☆体脂肪率 22.0%

25. 9 ☆BMI

88.7cm ☆へそ上腹囲

☆血圧 163/106mmHg



## 3ヶ月後

☆体 重 ☆体脂肪率

☆BMI ☆へそ上腹囲

☆血圧

69. 9kg 20.8%

24. 7

82. 2cm

139/97mmHg