



まだまだ暑い夏が続きます。日中はなるべく外出を控え、屋外での作業が必要な場合は、時間を決めて最小限になるようにしましょう。



## + \* + ヘルスupプログラムはじまりました + \* +

◆ 昨年参加された人の変化

**3人に1人**が減量しています (31.8%)



平均値	体重 <b>3.6kg</b>	腹囲 <b>4.2cm</b>
最大値	体重 <b>17.2kg</b>	腹囲 <b>26cm</b>

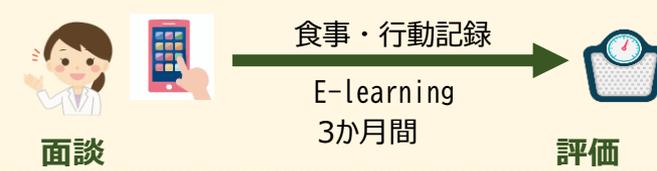


◆ 対象者基準 **35歳から対象です!**

腹囲：男性85cm、女性90cm以上  
またはBMI25以上

+  
血圧・脂質・血糖リスク

◆ プログラム内容



### ◆ 横浜サテライト Kさんのお取り組み

脱メタボ

健診直前まで中国に出張しており、体重が増加していました。

- ① ゆっくりとよく噛んで食べる
- ② 野菜やキノコ類を先に食べる
- ③ 15分多めに歩く



3つの目標を取り組み、無理のない範囲で継続し、目標達成できました。ありがとうございました!

ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切

