



健康づくり推進員だより 体重測定1週間チャレンジ!!

Vol. 33

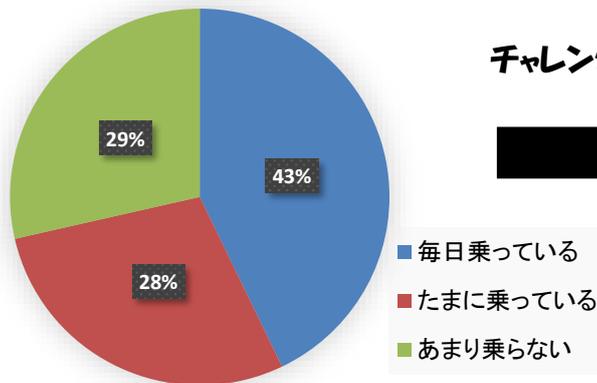
令和2年 11月号

発行：羽村市健康課

令和2年秋に、健康づくり推進員の皆様を対象として、1週間の体重測定にチャレンジしていただきました！
チャレンジの成果や、推進員の日ごろの健康に対する取り組みについてアンケートを実施しましたので、その結果を発表します！

☆ 体重測定の実験と意識の変化 ☆

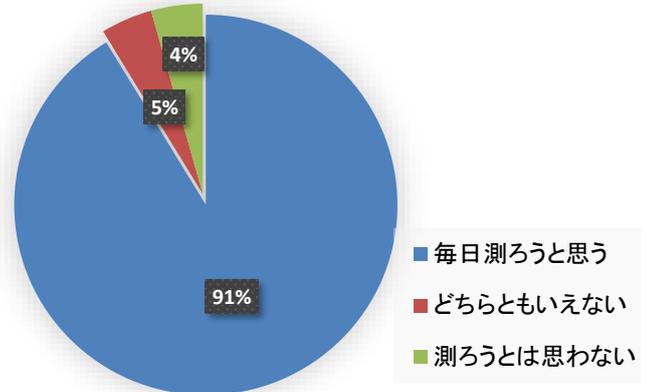
もともと体重計に乗る習慣



チャレンジしてみて…

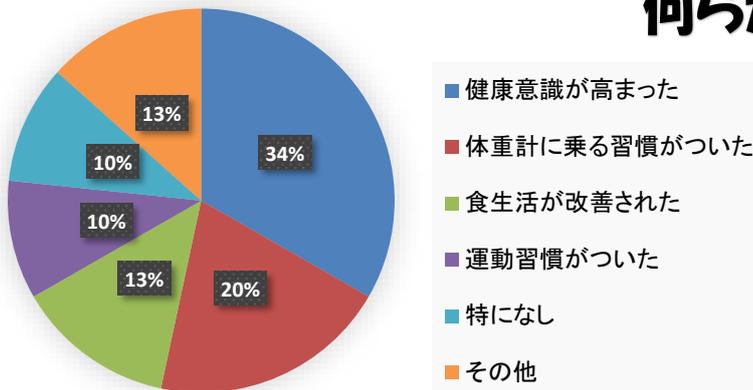


これからも毎日測ろうと思うか？



ただ体重を測るだけではない！

毎日体重を測ることでこんな気づきが！



何らかの効果を感じている割合は

…90%!

中でも、一番多かったのが

「健康意識が高まった」

の34%でした！

推進員さんに具体的に聞いてみました！



推進員Aさん

測るだけで減るわけではない、と思っていたが、増えていれば反省し、減っていれば頑張りにつながり、自分の目で確認できるため、意識するから効果がありました！

体重増減の理由を
考えるようになりました！



推進員Bさん



推進員Cさん

食事量が適切か否かチェック
できるようになりました！

毎日測ることで、自身の体調に気づきました。食べすぎたかな？と思って増えていたら、食事や運動を調整するなどして、増減しないよう工夫するようになりました！



推進員Dさん

羽村市健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

こんな取り組みをしているんだけど...これってどうなの!?

体重管理に関するギモンに

保健師

と

管理栄養士

が

お答えします!



推進員Eさん

Q

食べ過ぎたときは、
次の食事を抜いたり、
減らして調節しています。

A

食事は抜かず、量を控えめに。

- ・食事を抜くと、不足しやすい栄養素がとれなくなります。また、体内時計が乱れ、太りやすさや不調につながります。
- ・野菜や乳製品など多く含む食品を取り入れましょう。



管理栄養士



推進員Fさん

Q

ラジオ体操やウォーキングを
15~30分やっています。
頻度は週3回くらいです。

A

1回の運動量の目安は

30分以上です。

週2回以上を目標にしましょう!

食後1~2時間後に行くと、血糖値の上昇も抑えられておすすめです。



保健師



推進員Gさん

Q

夕食が遅い時間になるので、
軽めの食事を心がけています。

A

「分食」という食べ方もおすすめです。

夕食を2回に分けて食べる方法です。
夕方におにぎりなどの炭水化物をとり、
夜遅い時間は脂肪控えめ・野菜たっぷりのおかずをとると良いです。



管理栄養士

健康づくり推進員発!

コロナに負けない! 健康づくり

アイデア集

新型コロナウイルス感染症に負けない身体をつくりましょう! 健康づくり推進員が日ごろから行っている、健康維持・増進の工夫について聞いてみました! その中からいくつかご紹介いたします☆



推進員Hさん

シャワーですませず湯船につかっています。
また、首を冷やさないようにしています。

マスクをして、帰宅後は必ず
手洗い・うがいをしています。
運動をする習慣も持っています。



推進員Hさん

この他にも、以下のような様々な工夫がありました!

運動に関すること... 大腿・速足、筋トレ、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ、ジョギングアプリ

栄養に関すること... 3食食べる、おやつを減らす、色とりどりの食事、スムージーを飲む

生活に関すること... 十分な睡眠、早寝・早起き、こまめな水分補給、友人とおしゃべり