

ココロとカラダを元気に 健康講演&測定会のお知らせ

- 日にち** 平成30年12月8日(土) 9:00～
- 場所** 関東信越税理士国保組合保健センター
- 講演** 「ココロとカラダを元気にする運動・食事・休養」(予定)
- 測定** 姿勢測定・血流測定・インボディ・貧血測定ほか

姿勢の良し悪しは代謝に大きくかかわっています。今回は姿勢や血流など自分のカラダを客観的に見つめ、これらを良くすることが生活習慣病の予防になることを学習します。

詳細及びお申し込みは国保だよりに同封の案内用紙をご覧ください。

訪問による特定保健指導の 利用者のこえ

昨年度より実施した訪問による特定保健指導につきまして、6ヶ月間の支援経過した利用者の方々から、多くの感想をいただきました。その一部を紹介します。

電話があるから気をつけなきゃいけないということがモチベーションの維持につながっていた。

日々の測定結果が簡単に記録でき、変化に気がしやすいので、やりがいがありました。また、自分だけでは減量しようと思わなかったが、ご協力をいただきながらやってみたらできそうです。これからも続けようと思います。より長生きするために、頑張ります。

親切に継続して支援してもらってありがたかった。参考になる部分も多かった。

アドバイスをいただけて自分の生活に役立った。

食事の仕方等が役に立った。

半年間ありがとうございました。アドバイスをきっかけにして体質改善が進み始めたことがとてもよかったと思います。改善提案としては、体重を記録するノートを販売していただければありがたいです。現在はコピーしています。

わかってはいるけど、こういうことを言ってもらうことは緊張感があって、良い。

はじめはやる気があった。結果が出て気持ちが緩んだ。また頑張りたい。

連絡がないとやる気にならないので良かった。これからも頑張ります。

気が引き締まる。良かった。

本年度も特定保健指導の利用促進のため、同事業を継続します。
専門相談員と健康づくりに取り組みましょう!