

メタボげき隊誕生!!

坂井健康福祉センターでは、“脂肪燃焼！めざせ適正体脂肪率”を実践するために、メタボリックシンドロームが疑われる職員と希望するその他の職員で週3回程度、業務終了後17:30から30分間、有酸素運動を取り入れた運動を実施することとなった。

実施経過をそれぞれが「メタボげき隊経過記録表」に入力し、自己管理をしていく。

初日(8月6日:月曜日)

某隊長率いるキャンプに総勢10名が入隊した。

隊員の声

「普段の運動不足を痛感した」

「明日筋肉痛かも…」(明日筋肉痛になればまだまだ若いです)

「続けられるかなぁ…」

「これから体重・体脂肪率・腹囲を測っていくのか…、ちょっと怖い」



隊員Aの経過記録を公開！効果やいかに…。

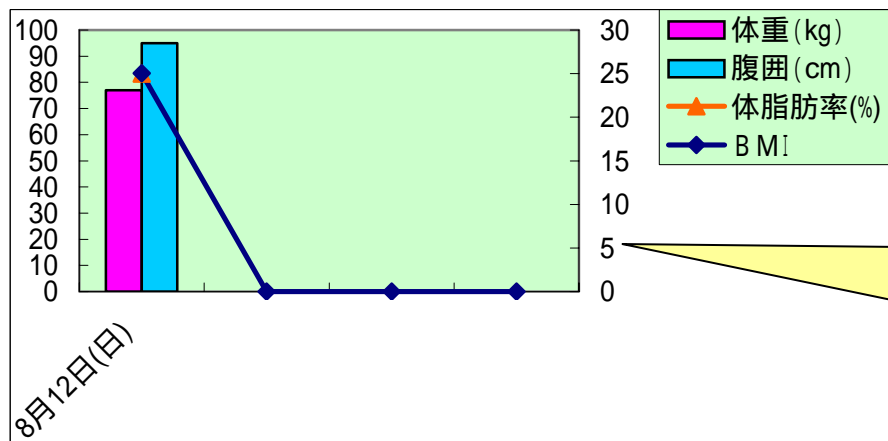
メタボげき隊経過記録表

身長 cm



測定値

月 日	体重(kg)	腹囲(cm)	体脂肪率(%)	BMI
8月12日(日)	77	95	25	25.1



今後、グラフで変化を見ていきます!!