

# メタボげき隊進撃中!!

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している。

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。

## 入隊後4ヶ月(12月17日:月曜日)

某隊長率いるキャンプに本日参加している人数は2名…。  
年末の慌しさもあり、参加人数は減少傾向である。  
しかし、“継続は力なり！”参加可能な日には実践している。

### 隊員の声

- 「身体を動かすと身体は軽くなるねえ」
- 「階段の上り下りが楽になった」
- 「努力の甲斐があった！」…隊員Aの声である

隊員Aの経過記録を公開！効果やいかに…。

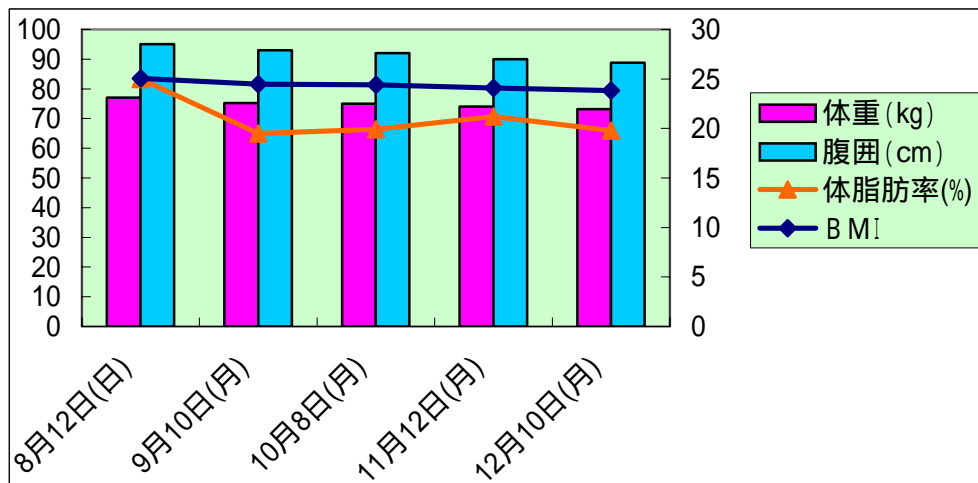
## メタボげき隊経過記録表

身長 175.3 cm



### 測定値

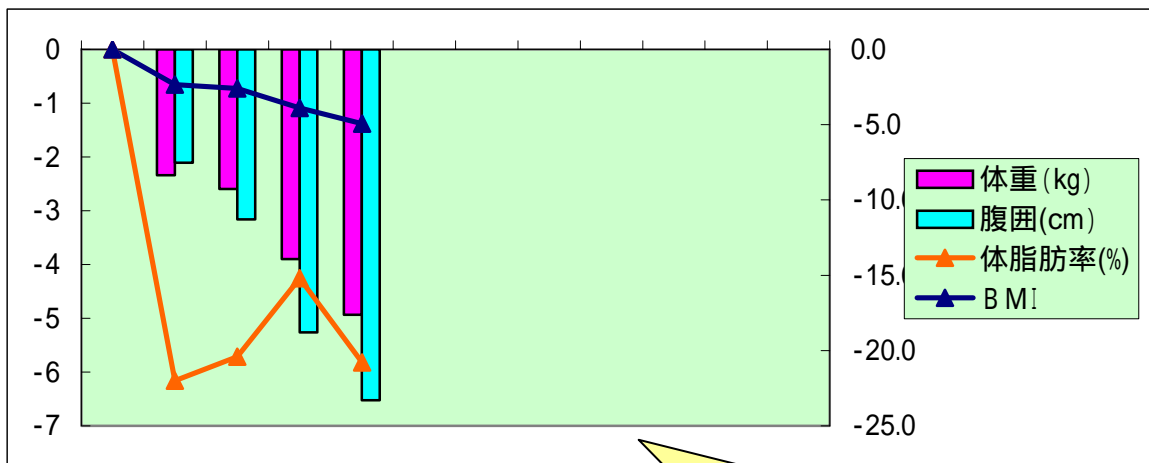
月 日	体重(kg)	腹囲(cm)	体脂肪率(%)	BMI
8月12日(日)	77	95	25	25.1
9月10日(月)	75.2	93	19.5	24.5
10月8日(月)	75	92	19.9	24.4
11月12日(月)	74	90	21.2	24.1
12月10日(月)	73.2	88.8	19.8	23.8



増減表(%)

初日を基準日として、%で表示されます。改善状況を確認してみましょう(^o^)

体重(kg)	腹囲(cm)	体脂肪率(%)	BMI
-2.3	-2.1	-22.0	-2.3
-2.6	-3.2	-20.4	-2.6
-3.9	-5.3	-15.2	-3.9
-4.9	-6.5	-20.8	-4.9



確実に改善されてきています。

運動を習慣化し、継続していくことは大変ですが、健康のことを考え今後も頑張って実践していきましょう！

**目指せ！腹囲85cm！**