

めざせ！体重マイナス6%

今月は、仲間と一緒にダイエットに取り組んでいるグループを紹介しします。

平成9年に大崎町役場に入り、その名も『平成ナインズ』の10人は、昨年の7月末から体重の6%減をめざして奮闘中。

運動や食生活改善など個人の努力に加えて、みんなで管理栄養士を招いての調理実習を開いたり、熊本県の球磨川でのラフティング（急流下り）や開聞岳登山をしたり、来年は指宿菜の花マラソンに出場予定と楽しみながらも積極的に取り組んでいます。月1回は体重・体脂肪などの計測を行い、競争しながら健康的な体づくりを目指しているようです。



スタートから7か月。体重や体脂肪などめざましい改善がみられた人を紹介します。

竹井 政和さん (36歳) (役場 水道課上水道係)		項目	体重 (kg)	肥満度 (BMI)	体脂肪率 (%)	腹囲 (cm)
★目標 独身時代の体型を取り戻す！ (50Kg 台をめざす)		目 標	64.4	22.0	21.9	73.0
		スタート (H20・7月)	68.5	24.2	23.6	84.0
★がんばったこと ・夕食後のウォーキング(1時間) ・自転車通勤(2往復) ・家でのアルコールを制限(毎日→週1回)	★奥様から ひとこと けっこう根性あるなあ。 見直した！	現 在 (H21・3月)	62.2	22.0	18.6	76.3
		改善状況	- 6.3	- 2.2	- 5	- 7.7
田原 通明さん (35歳) (役場 水道課下水道係)		項目	体重 (kg)	肥満度 (BMI)	体脂肪率 (%)	腹囲 (cm)
★目標 ・めざせ 標準体重!(64.3Kg) ・リバウンドしない様にする		目 標	68.9	22.0	21.9	85.0
		スタート (H20・7月)	73.3	25.0	21.9	86.0
★がんばったこと ・職場での間食をやめた。 ・生活の中でできる限り体を動かすようにした。	★奥様から ひとこと よくがんばりましたね	現 在 (H21・3月)	68.6	23.5	21.1	82.8
		改善状況	- 4.7	- 1.5	- 0.8	- 3.2
西丸 洋平さん (34歳) (役場 水道課上水道係)		項目	体重 (kg)	肥満度 (BMI)	体脂肪率 (%)	腹囲 (cm)
★目標 ・平成22年3月までに標準体重にもどす。 (めざせ 162kg)		目 標	79.8	22.0	21.9	85.0
		スタート (H20・7月)	84.9	30.4	28.2	91.0
★がんばったこと ・ご飯をどんぶりからご飯茶わんに変えた。 ・娘とウォーキング(週2回40分) ・週5回のバトミントン	★奥様から ひとこと 夜8時以降は食わずにがんばっていましたよ	現 在 (H21・3月)	80.6	28.9	25.4	86.0
		改善状況	- 4.3	- 1.5	- 2.8	- 5.0

* BMI (体重kg÷(身長m)²) とは肥満度のことで25以上が肥満。22.0により近い人が健康と言われています。

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 TEL 476 - 1111 (内線 133)