

チームマイナス3キロ

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業内容

- 事業開始 平成20年度
- メタボリックシンドローム予備群の者を対象に、3か月間で3kgの減量や腹囲の減少を目指す。
- 運動、栄養等についての講話と実践 全15回(埼玉県立大学との共催)
- 初回と最終回に計測(身体、体脂肪、腹囲、血圧)

参加者数

- 29人(途中4人がリタイア。H23)

事業効果

- 体重の増減
減少 72% 増加 28%
- 腹囲の増減
減少 92% 増加 8%

その他

- 専門的な知識や最新の情報が得られるため、参加者から参考になったとの声が多く見られた。
- 埼玉県立大学との共催は、栄養やメタボリックシンドロームについて専門的な知識や情報を得られた声が多くあり、有効であった。