

健康長寿に係る先進的な取組事例

美里町

～健康ときめき楽習会～

(1)取組の概要

美里町では平成21年度より特定保健指導の利用勧奨を目的として運動教室を実施している。しかし、特定保健指導対象外のかたでも血压・血糖にリスクを保有しているのにもかかわらず、効果的な指導等が行えていないのが現状である。

特定健診の結果、血压が要指導・要医療のかたが県内の順位で上位を占めており、医療費でも高血圧・脳血管疾患の割合が年々増加している。また、HbA1cが要指導・要医療のかたが年々増え、糖尿病性腎症を発症し人工透析になるかたも増加傾向であるため、生活習慣病予防に効果的な運動習慣を中心に身につけさせ、あわせて食事の減塩に取り組む指導を行う。(株)タニタの運動プログラム及び、公民館事業の運動教室と共同して実施する。(株)タニタの歩数計を利用し、競い合いながら実施することで、参加者には動機づけができる。参加者全体での歩数ランキングを知ることができ、健康増進への意欲を高める効果が期待できる。

(2)取組の契機

(ア) 高血圧・糖尿病のリスク保有者

特定健診の結果40歳以上の男女で最高血圧130～139mmHgまたは、最低血圧85～89 mmHg 242人、
HbA1c (NGSP 値) 5.6～6.4 434人

(イ) 自主ウォーキング

歩数計を利用し、競い合いながら実施するため動機づけができ、参加者全体でのランキングを知ること健康増進への意欲を高める。

(ウ) 取組の内容

事業名	健康ときめき楽習会
事業開始	平成26年度

	平成26年度
予 算	報償費： 42千円 需用費： 425千円 委託料： 1,748千円 原材料費： 40千円 備品購入費： 2,000千円
参加人数	80人
期 間	平成26年9月17日～平成27年3月26日

事業内容	高血圧予防事業：全25回	詳細別紙
	糖尿病予防事業：全23回	詳細別紙

① 備品等の購入（平成26年6月～8月）

事業で利用する際の備品等を購入した。

- ・ 歩数計
- ・ 血管年齢測定器
- ・ 体組成計
- ・ 全自動血圧計
- ・ フェリカードリーダーライター（歩数計のデータを読み込むもの）
- ・ プリンター

② 参加者の募集（平成26年8月）

特定健診後の予防の対象者について、通知で募集を行った。

③ 各個人ファイルの作成（平成26年9月）

高血圧予防事業と糖尿病予防事業を色別に作成した。

- ・ 日程表
- ・ 出席カード
- ・ 身体測定記録表

④ タニタの運動プログラムの説明（平成26年9月）

対象者に保健センターに設置してある体組成計、血圧計で身体測定を行ってもらい、歩数計の利用の仕方について説明をした。歩数を含む全データは、タニタが管理するサーバに送られ、利用者はタニタのサイト「からだカルテ」で推移を確認できる。

⑤ 自主ウォーキング（平成26年10月～平成27年3月）

各自歩数計をつけてウォーキングを行ってもらい、1週間に1回保健センターに設置してあるカードリーダーでデータの送信を行う。

⑥ 各事業（平成26年9月～平成27年3月）

運動教室を中心に計画してある事業に参加してもらう。

高血圧予防事業：全25回 糖尿病予防事業：全23回

糖尿病予防事業では、調理実習を開催し、自ら減塩の食事を作ってもらう。

⑦ 血液検査（平成27年2月）

特定健診時と比較するため、同様の内容で血液検査を行う。

⑧ 結果説明会（平成27年3月）

タニタから各個人の評価をしてもらう。

・血液検査の評価、生活習慣チェック表の評価について、事業の最初と最後に実施し、生活習慣の変化をみる。

(オ) 見える化

①個人のデータを体組成別紙シートにより、印刷し計測時に渡している。

同時に歩数計による歩数を含む全データは、タニタが管理するサーバに送られ、利用者は、タニタのサイト「からだカルテ」で推移を確認できる。

②タニタのサイトでは80人分の歩数のランキングを公表しているため、個々がどの位置にいるのか確認できる。

(カ) 継続性

事業終了後、各自習慣化することを目的に1年継続する。（継続希望者12月現在60人）特に血圧の改善、血液検査中のHbA1cの改善ができなかった人には継続してもらう。

(キ) データ

①アンケート調査（開始時） 別紙 生活習慣チェック表

②体組成（歩数・血圧含む）

(ク) 科学的検証

①開始時との体組成の比較をタニタと町職員で1月と3月に実施

②3月の終了時には、血液検査の結果も伝えるため、個々に保健師、管理栄養士から指導してもらう。

(ケ) 取組の効果予想

① 生活習慣病の予防

毎日の生活の中で、意識して歩くなど軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると思われる。また減塩を心がけた食事も合わせて効果がある。

② 地方自治体にとっての効果予想

1人あたりの国保医療費の削減につながる。

(コ) 成功の要因、創意工夫した点

① 歩数計による管理

歩数計によるランキングを知ることによって各参加者が意識して歩くことができた。

② 個人ファイルで管理

参加者全員に個人ファイルを渡しているため、身体測定の結果等を自分で管理することで参加する意識が高まった。

③ 血液検査の実施

特定健診の血液検査の同様の検査をすることで、体組成計による身体測定の結果だけでなく、血液の状態の評価もあわせてできた。

④ 公民館事業と共同

公民館事業と共同して取り組めたため、運動教室の事業については大変充実して実施できた。講師について、複数依頼できたことで内容があきなくよかった。

⑤ 講義の開催

高血圧予防事業について、町内医師による講演を開催した。運動と食事の内容の大切さを含めて講演してもらい、かかりつけ医の対象者もいたため、予防の意識が高まった。

糖尿病予防事業について、保健師及び管理栄養士による講演を開催した。身近な町の保健センターの職員の話だったため、話しやすく相談や質問等あり真剣に取り組んでいる様子が伺えた。

(サ) 課題、今後の取組

① 予防効果の検証

今後、医療費について予防効果等を検証していきたい。

② 男性の参加率が低い

全参加者の7割以上が女性であり、男性の参加者が少ない状況にある。男性に参加してもらえる活動内容づくりが課題となっている。

③ 活動サポーターの養成・支援

事業終了後、修了者にサポーターとなってもらい、新規対象者とともに取り組んでもらう。引き続き歩数計を利用し、予防につなげてもらう。好評の減塩を心がけた高血圧・糖尿病予防の調理実習の回数を増やし、積極的に支援してもらう。

④ 運動機器を利用しながらウォーキング

ウォーキング時に、時々筋トレを取り入れることが身体にとってもよいため、町の遺跡の森総合運動公園内に運動機器が平成26年度中に整備される。保健センターはこの運動公園内の一角にあるので、設置後はコースをつくり運動機器を利用しながらウォーキングに励んでもらう。

体組成計を使用した身体測定の様子



血圧測定



運動教室の様子



調理実習の様子



ミムリン体操（町の体操）



栄養セミナー



歩数計ランキング

The banner at the top reads "みさと 健康ときめき楽習会" (Misato Health and Joy Practice Club) with a cartoon penguin character. Below it, the main title "歩数計ランキング" (Pedometer Ranking) is displayed in large, bold black characters on a yellow starburst background.

Below the banner are two sheets of printed results. The left sheet is titled "1~10位" (Ranks 1-10) and lists the top 10 participants with their names, IDs, and step counts. The right sheet is titled "11~43位" (Ranks 11-43) and "44~76位" (Ranks 44-76), listing participants in two columns with their names, IDs, and step counts.

順位	氏名	歩数
1位	山田太郎	1,234,567
2位	山田次郎	1,234,567
3位	山田三郎	1,234,567
4位	山田四郎	1,234,567
5位	山田五郎	1,234,567
6位	山田六郎	1,234,567
7位	山田七郎	1,234,567
8位	山田八郎	1,234,567
9位	山田九郎	1,234,567
10位	山田十郎	1,234,567

(株) タニタのからだカルテ (歩数計ランキングや身体測定の変化を見ることができる)



生活習慣チェック表

記入日： 年 月 日

氏名： _____

●自分の生活や気持ちに近いと思われる番号に○をつけてください。

健康チェック		運動チェック	
① 自分の健康状態はいかがですか？	5. とても良い 4. まあまあ良い 3. 普通 2. あまり良くない 1. とても良くない	① できるだけ体を動かすように心がけ、実践できていますか？	5. いつもしている 4. 時々している 3. 普通 2. あまりしていない 1. 全くしていない
② 良く眠れていますか？	5. よく眠れている 4. まあまあ眠れている 3. どちらともいえない 2. あまり眠れていない 1. 眠れていない	② 毎日、合計何分程度歩いていますか？ (おおよその1日歩行時間) ※90分=10000歩	5. 120分以上 4. 90分～120分未満 3. 60分～90分未満 2. 30分～60分未満 1. 30分未満
③ 食事をおいしく食べられていますか？	5. とてもおいしい 4. まあまあおいしい 3. 普通 2. あまりおいしくない 1. おいしく感じない	③ ストレッチ体操などの、健康体操はどの程度していますか？ ※テレビ体操、ラジオ体操、ヨガなどの体操	5. 毎日している 4. 週2～3回している 3. 週に1回程度 2. 月に1回程度 1. 全くしていない
④ 便通の状態はいかがですか？	5. とても良い 4. まあまあ良い 3. 普通 2. あまり良くない 1. とても良くない	④ 筋肉トレーニングはどの程度していますか？	5. 毎日している 4. 週2～3回している 3. 週に1回程度 2. 月に1回程度 1. 全くしていない
⑤ 日頃からストレス、悩み、不満や疲労感を感じていますか？	5. 全く感じない 4. あまり感じない 3. どちらともいえない 2. 少し感じる 1. とても感じる	⑤ 体重や1日の歩数、筋トレなどの実施状況を毎日チェックしますか？	5. 毎日している 4. 時々している 3. どちらともいえない 2. あまりしていない 1. 全くしていない
健康スコア	／25	運動スコア	／25

◆「裏面」もあります。記入をお願いします。

●自分の生活や気持ちに近いと思われる番号に○をつけてください。

食生活チェック			
<p>① 食事バランスを知り、しっかりと考えて食べていますか？</p> <p>※主食、主菜、副菜を</p>	<p>5. いつもしている</p> <p>4. 時々している</p> <p>3. どちらともいえない</p> <p>2. あまりしていない</p> <p>1. 全くしていない</p>	<p>⑥ 揚げ油、炒め油などの油は控えていますか？</p>	<p>5. いつも控えている</p> <p>4. まあまあ控えている</p> <p>3. どちらともいえない</p> <p>2. あまり控えていない</p> <p>1. 全く気にしない</p>
<p>② カロリーを考えて、表示をみたりしながら、食事をしていますか？</p>	<p>5. いつもしている</p> <p>4. 時々している</p> <p>3. 普通</p> <p>2. あまりしていない</p> <p>1. 全くしていない</p>	<p>⑦ 甘いもの、甘い飲み物などはどの程度、飲食しますか？</p> <p>※砂糖入りコーヒー、乳酸菌飲料、栄養ドリンク、スポーツドリンクなども含む</p>	<p>5. ほとんど食べない</p> <p>4. 月に1回程度</p> <p>3. 週に1回程度</p> <p>2. 週2～3回している</p> <p>1. 週4日以上</p>
<p>③ よく噛んで、食べていますか？</p>	<p>5. 20回以上噛んでいる</p> <p>4. まあまあ噛んでいる</p> <p>3. 普通</p> <p>2. あまり噛んでない</p> <p>1. ほとんど噛まない</p>	<p>⑧ 間食はどの程度していますか？</p>	<p>5. ほとんど食べない</p> <p>4. 月に1回程度</p> <p>3. 週に1回程度</p> <p>2. 週2～3回している</p> <p>1. 週4日以上</p>
<p>④ 夜、寝る前3時間の飲食はしていませんか？</p>	<p>5. 全くしてない</p> <p>4. ほとんどしてない</p> <p>3. どちらともいえない</p> <p>2. 時々している</p> <p>1. いつもしている</p>	<p>⑨ 野菜をしっかり食べていますか？</p> <p>※漬物は野菜と数えない 野菜の1日の摂取量 350g以上</p>	<p>5. 毎日十分食べている</p> <p>4. まあまあ食べている</p> <p>3. 普通</p> <p>2. やや不足している</p> <p>1. ほとんど食べていない</p>
<p>⑤ アルコール(お酒)の飲酒頻度はどの程度ありますか？</p> <p>種類は _____</p> <p>1回の量は _____</p>	<p>5. ほとんどない</p> <p>4. 月に1回程度</p> <p>3. 週に1回程度</p> <p>2. 週2～3回している</p> <p>1. 毎日している</p>	<p>⑩ 塩分を控えている食事を心がけていますか？</p>	<p>5. いつも控えている</p> <p>4. まあまあ控えている</p> <p>3. どちらともいえない</p> <p>2. あまり控えていない</p> <p>1. 全く気にしない</p>



ありがとう
ごさいまし

みさとMS ミムリン

食生活スコア	/50
--------	-----

健康スコア	/100
-------	------

測定日時

ID

年齢 才

身長 cm

着衣量 kg

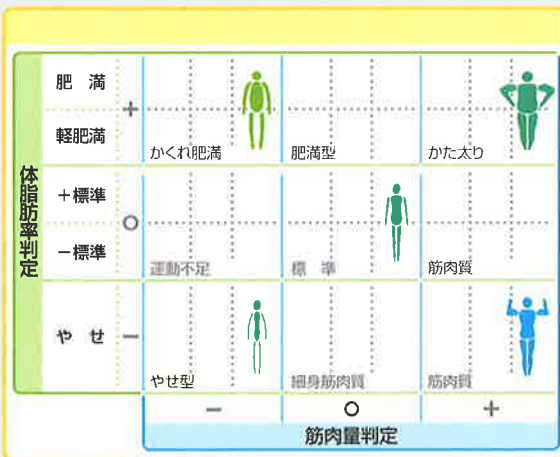
スタンダード アスリート

男性 女性

■ 全身チェック

	結果	標準範囲	目標値	差
体重	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%
脂肪量	kg	kg	kg	kg
除脂肪量	kg			
筋肉量	kg	kg		
体水分量	kg			
推定骨量	kg	kg		

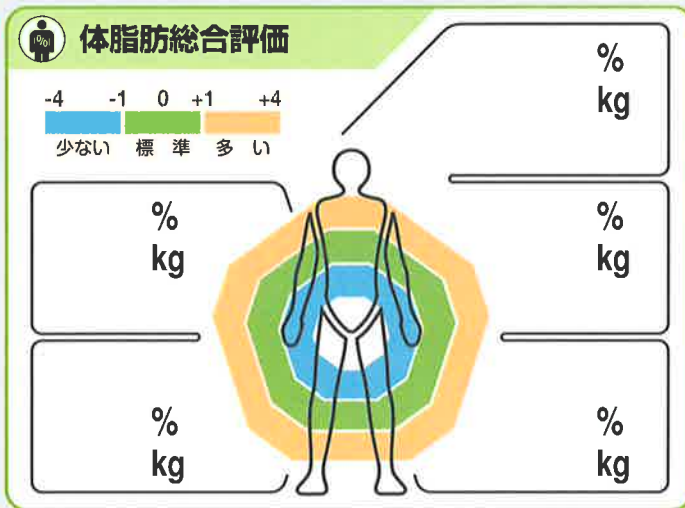
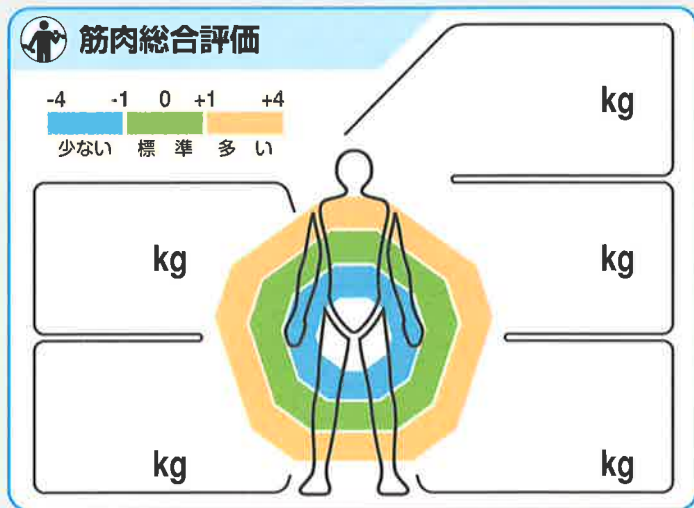
■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定



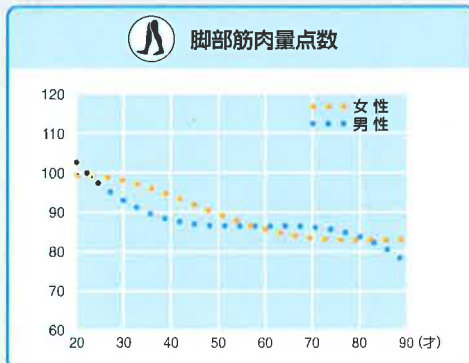
■ BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル



■ 部位の分析



■ ボディバランス



BIA Information

	5kHz	50kHz	250kHz	Phase Angle
H-L				
RL				
LL				
RH				
LH				
L-L				

■ 全身チェック

体 重	測定した体重です。BMIが18.5~24.9になる値を標準体重範囲としています。
体 脂 肪 率	体重に対して脂肪がどれだけであるか、割合で示したものです。
脂 肪 量	体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。
除 脂 肪 量	体重から脂肪を除いた重量です。
筋 肉 量	脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分量）の重量です。
体 水 分 量	からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。
推 定 骨 量	骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。

体重だけでは見分けられない体組成が一目瞭然です。

現状の体型を認識していただき、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。

18才以上の体脂肪率判定基準は右の通りです。

*17才以下の方は、体脂肪率判定のみ印字されます。

		や せ	-標準	+標準	軽肥満	肥 満
男 性	18-39才	11%未満	17%未満	22%未満	27%未満	27%以上
	40-59才	12%未満	18%未満	23%未満	28%未満	29%以上
	60才以上	14%未満	20%未満	25%未満	30%未満	30%以上
女 性	18-39才	21%未満	28%未満	35%未満	40%未満	40%以上
	40-59才	22%未満	29%未満	36%未満	41%未満	41%以上
	60才以上	23%未満	30%未満	37%未満	42%未満	42%以上

WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成しました。

■ BMI

「体重(kg) / 身長(m)²」で計算され、疾病が少ないのは「22」とされています。

■ アスリート指数 ★

測定者の体組成がどのくらい、プロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

*アスリート指数が「アスリート」域に達した方は体型選択を「アスリート」にして測定ください。アスリート1、アスリート2共アスリートの分類ですが、アスリート2はプロスポーツ選手などからだの質に特に適合を示しています。

アスリート指数	カテゴリー
20~69	スタンダード
70~79	アスリート1
80~120	アスリート2

*アスリート指数は微細な変化を数値化しているため、日内変動や運動・体調などの変化に敏感に反応します。従って、境界域にある方はカテゴリー間の移行が頻繁に起こることがございます。測定条件を一定にしても移行が頻繁な場合は、スタンダードモードでの測定をお勧めします。

■ 基礎代謝量(BMR) ★

基礎代謝とは「生きていくために最低限必要なエネルギーのこと」で、同じ体重でも筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなります。基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて、基礎代謝を「燃えにくい - 標準 - 燃えやすい」で表示します。

年齢(才)	男 性		女 性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18~29才	24.0	1550	23.6	1210
30~49才	22.3	1500	21.7	1170
50~69才	21.5	1350	20.7	1110
70才以上	21.5	1220	20.7	1010

「性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値」

■ 内臓脂肪レベル(VFR) ★

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のこと、1~59でレベル表示します。

	標 準	やや過剰	過 剰
レベル	9以下	10~14	15以上

■ 部位の分析

部位別の脂肪率と筋肉量を、-4から+4の9段階で評価します。(人体図は3区分表示)

部位筋肉量: トレーニングの結果や左右バランスを確認できます。

部位体脂肪: どの部位が全身の体脂肪率を押し上げているかなどを確認できます。

少なめ	標 準	多 め
-4, -3, -2	-1, 0, +1	+2, +3, +4

*17才以下の方は、測定値のみ印字されます。

■ 筋肉量左右バランスチェック ★

腕と脚の左右筋肉量を比較して、その差が大きいと、バーが傾きます(5段階)バランスチェックは、身体の変調原因を予測したり、四肢のリハビリテーションなどの効果を評価する際にも有効です。

■ 脚部筋肉量点数 ★

脚点(脚部筋肉量点数)とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。脚の筋肉量が減少すると、転倒の原因になったり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。

90~150点	良 い
80~89点	やや低い
50~79点	低 い

★…この項目については、17才以下の方は印字されません。

みさと

健康ときめき楽習会

～ 糖尿病予防コース ～

楽しく学ぶ

元気に動く

自分を知る



氏名

みさと

健康ときめき楽習会

～ 高血圧予防コース ～

楽しく学ぶ

元気に動く

自分を知る



氏名

楽習会の参加者のみなさまへ

- ① 『みさと健康ときめき楽習会』のファイルを毎回持ってきましょう。
- ② 教室の開始前(終了後)に身体測定をしましょう。
身体測定記録表に、転記しましょう。
- ③ 運動教室のときは、動きやすい服装・靴で元気に動きましょう。
飲み物は忘れずに持ってきましょう。
- ④ 調理実習のときは、エプロン、三角巾、手拭タオルを持ってきましょう。
- ⑤ 欠席するときは、ご連絡ください。

【保健センター TEL 76-2855 中央公民館 TEL 76-3431】

運動教室前のセルフチェック

- 1 熱はないですか。
- 2 カラダはだるくないですか。
- 3 昨夜の睡眠は十分ですか。
- 4 食欲はありますか。
- 5 下痢や便秘はしてないですか。
- 6 頭痛やめまい、胸痛はないですか。
- 7 足腰や関節の痛みはないですか。
- 8 過労はないですか。
- 9 昨日の疲れは残ってませんか。
- 10 今日の体調はいいですか。

**運動前は必ず
血圧測定をしましょう**

『きつい』と感じたら
がんばり過ぎない！

☺ニコニコペースで
気持ちよく安全に
運動しましょう。



注意！

血圧が 最大血圧180mmHg以上、最小血圧110mmHg以上のとき、
いつもと違う脈の不整があるときなど、
体調不良のときは無理をしないで、見学しましょう

運動中はこまめに、水分補給をしましょう



楽習会の参加者のみなさまへ

- ① 『みさと健康ときめき楽習会』のファイルを毎回持ってきましょう。
- ② 教室の開始前(終了後)に身体測定をしましょう。
身体測定記録表に、転記しましょう。
- ③ 運動教室のときは、動きやすい服装・靴で元気に動きましょう。
飲み物は忘れずに持ってきましょう。
- ④ 欠席するときは、ご連絡ください。
【保健センター TEL76-2855 中央公民館 TEL 76-3431】

運動教室前のセルフチェック

- 1 熱はないですか。
- 2 カラダはだるくないですか。
- 3 昨夜の睡眠は十分ですか。
- 4 食欲はありますか。
- 5 下痢や便秘はしてないですか。
- 6 頭痛やめまい、胸痛はないですか。
- 7 足腰や関節の痛みはないですか。
- 8 過労はないですか。
- 9 昨日の疲れは残ってませんか。
- 10 今日の体調はいいですか。

**運動前は必ず
血圧測定をしましょう**

『きつい』と感じたら
がんばり過ぎない！

☺ニコニコペースで
気持ちよく安全に
運動しましょう。



注意！

血圧が 最大血圧180mmHg以上、最小血圧110mmHg以上のとき、
いつもと違う脈の不整があるときなど、
体調不良のときは無理をしないで、見学しましょう

運動中はこまめに、水分補給をしましょう





回	実施日	内 容	血圧 mmHg	腹囲 cm	体重 kg	BMI	体脂肪率 %	筋肉量 kg	会 場	
1	9月19日(金)	運動教室							午後1:30~3:00	中央公民館大ホール
2	9月26日(金)	事前説明会 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
3	10月10日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
4	10月17日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
5	10月24日(金)	栄養セミナー 身体測定会							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール 保健センター
6	10月31日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
7	11月12日(水)	楽習会 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
8	11月14日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
9	11月21日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
10	12月 4日(木)	調理実習 身体測定会							午前10:00~ 午後1:00	中央公民館調理室 保健センター
11	12月 5日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
12	12月12日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
13	12月19日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
14	1月 9日(金)	運動教室							午後1:30~3:00	
15	1月13日(火)	楽習会 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
16	1月16日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
17	1月23日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
18	1月30日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
19	2月 6日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
20	2月13日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	
21	2月19日(木)	調理実習 身体測定会							午前10:00~ 午後1:00	中央公民館調理室 保健センター
22	2月20日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
23	2月24日(火)	血液検査 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
24	3月 6日(金)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
25	3月26日(木)	結果説明会 修了式 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター



回	実施日	内 容	血圧 mmHg	腹囲 cm	体重 kg	BMI	体脂肪率 %	筋肉量 kg	会 場	
1	9月17日(水)	事前説明会 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
2	9月19日(金)	運動教室							午後1:30~3:00	中央公民館大ホール
3	10月 3日(金)	医師による 講義							午後1:30~3:00	保健センター
4	10月 6日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
5	10月20日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
6	10月24日(金)	栄養セミナー 身体測定会							午後1:30~3:00	中央公民館大ホール
7	11月10日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
8	11月17日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
9	12月 1日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
10	12月 8日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
11	12月15日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
12	12月16日(火)	運動セミナー 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
13	12月22日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
14	1月 9日(金)	運動教室							午後1:30~3:00	
15	1月19日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
16	1月26日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
17	2月 2日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
18	2月 9日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
19	2月17日(火)	運動教室							午後1:30~3:30	
20	2月23日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	
21	2月25日(水)	血液検査 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター
22	3月 2日(月)	運動教室							午後1:30~3:30	中央公民館大ホール
23	3月23日(月)	結果説明会 修了式 身体測定会							午後1:30~3:00	保健センター



～ 糖尿病予防コース ～
出席カード

氏名

糖尿病予防コース

● 学習会 ●

* 日程表をご覧ください

回	実施日	印	回	実施日	印	回	実施日	印
2	9/26(金)		10	12/4(木)		23	2/24(火)	
5	10/24(金)		15	1/13(火)		25	3/26(木)	
7	11/12(水)		21	2/19(木)				

◆ 運動教室 ◆

時間 : 午後1:30~3:00 会場 : 中央公民館大ホール

回	実施日	印	回	実施日	印	回	実施日	印
1	9/19(金)		11	12/5(金)		18	1/30(金)	
3	10/10(金)		12	12/12(金)		19	2/6(金)	
4	10/17(金)		13	12/19(金)		20	2/13(金)	
6	10/31(金)		14	1/9(金)		22	2/20(金)	
8	11/14(金)		16	1/16(金)		24	3/6(金)	
9	11/21(金)		17	1/23(金)				

◆ 運動教室 ◆

時間 : 午後1:30~3:00 会場 : 中央公民館大ホール

回	実施日	印	回	実施日	印	回	実施日	印
2	9/19(金)		10	12/8(月)		17	2/2(月)	
4	10/6(月)		11	12/15(月)		18	2/9(月)	
5	10/20(月)		13	12/22(月)		19	2/17(火)	
7	11/10(月)		14	1/9(金)		20	2/23(月)	
8	11/17(月)		15	1/19(月)		22	3/2(月)	
9	12/1(月)		16	1/26(月)				

高血圧予防コース



氏名

糖尿病予防コース

高血圧予防コース

● 学習会 ●

◆ 運動教室 ◆

◆ 運動教室 ◆

回	実施日	印
2	9/26(金)	
5	10/24(金)	
7	11/12(水)	
10	12/ 4(木)	
15	1/13(火)	
21	2/19(木)	
23	2/24(火)	
25	3/26(木)	

回	実施日	印	回	実施日	印
1	9/19(金)		14	1/ 9(金)	
3	10/10(金)		16	1/16(金)	
4	10/17(金)		17	1/23(金)	
6	10/31(金)		18	1/30(金)	
8	11/14(金)		19	2/ 6(金)	
9	11/21(金)		20	2/13(金)	
11	12/ 5(金)		22	2/20(金)	
12	12/12(金)		24	3/ 6(金)	
13	12/19(金)				

回	実施日	印	回	実施日	印
2	9/19(金)	—	14	1/ 9(金)	
4	10/ 6(月)		15	1/19(月)	
5	10/20(月)		16	1/26(月)	
7	11/10(月)		17	2/ 2(月)	
8	11/17(月)		18	2/ 9(月)	
9	12/ 1(月)		19	2/17(火)	
10	12/ 8(月)		20	2/23(月)	
11	12/15(月)		22	3/ 2(月)	
13	12/22(月)				

高血圧予防コース

糖尿病予防コース

● 学習会 ●

◆ 運動教室 ◆

◆ 運動教室 ◆

回	実施日	印
1	9/17(水)	
3	10/ 3(金)	
6	10/24(金)	
12	12/16(火)	
21	2/25(水)	
23	3/23(月)	

回	実施日	印	回	実施日	印
2	9/19(金)		14	1/ 9(金)	
4	10/ 6(月)		15	1/19(月)	
5	10/20(月)		16	1/26(月)	
7	11/10(月)		17	2/ 2(月)	
8	11/17(月)		18	2/ 9(月)	
9	12/ 1(月)		19	2/17(火)	
10	12/ 8(月)		20	2/23(月)	
11	12/15(月)		22	3/ 2(月)	
13	12/22(月)				

回	実施日	印	回	実施日	印
1	9/19(金)	—	14	1/ 9(金)	
3	10/10(金)		16	1/16(金)	
4	10/17(金)		17	1/23(金)	
6	10/31(金)		18	1/30(金)	
8	11/14(金)		19	2/ 6(金)	
9	11/21(金)		20	2/13(金)	
11	12/ 5(金)		22	2/20(金)	
12	12/12(金)		24	3/ 6(金)	
13	12/19(金)				



みさと 健康ときめき楽習会 ～ 糖尿病予防コース ～



回	日時	内容	会場
1	9月19日(金) 午後1:30～3:00	運動教室 (運動の効果と方法:菅野先生)	中央公民館大ホール
2	9月26日(金) 午後1:30～3:00	事前説明会・身体測定会(血圧・体組成・腹囲など)	保健センター
3	10月10日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (楽しく脳と身体を活性化:春山先生)	中央公民館大ホール
4	10月17日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (タオルを使ってラクラクストレッチ:田島先生)	
5	10月24日(金) 午後1:30～3:30	栄養セミナー(タニタ)・身体測定会	中央公民館大ホール
6	10月31日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (効果的な運動とは:入先生)	中央公民館大ホール
7	11月12日(水) 午後1:30～3:00	糖尿病についての楽習会・身体測定会	保健センター
8	11月14日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (楽しく脳と身体を活性化:春山先生)	中央公民館大ホール
9	11月21日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (タオルを使ってラクラクストレッチ:田島先生)	
10	12月 4日(木) 午前10:00～午後1:00	調理実習・身体測定会	中央公民館調理室、保健センター
11	12月 5日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (ちょっとした工夫で活動量アップ:入先生)	中央公民館大ホール
12	12月12日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (楽しく脳と身体を活性化:春山先生)	
13	12月19日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (イスに座って楽しく動こう:田島先生)	
14	1月 9日(金) 午後1:30～3:00	運動教室 (運動の効果と方法:菅野先生)	
15	1月13日(火) 午後1:30～3:00	糖尿病についての楽習会・身体測定会	保健センター
16	1月16日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (かんたん筋トレで血糖値改善:入先生)	中央公民館大ホール
17	1月23日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (楽しく脳と身体を活性化:春山先生)	
18	1月30日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (音に合わせて楽しく動こう:田島先生)	
19	2月 6日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (楽しく体を動かそう:入先生)	
20	2月13日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	
21	2月19日(木) 午前10:00～午後1:00	調理実習・身体測定会	中央公民館調理室、保健センター
22	2月20日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	中央公民館大ホール
23	2月24日(火) 午後1:30～3:00	血液検査・身体測定会	保健センター
24	3月 6日(金) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	中央公民館大ホール
25	3月26日(木) 午後1:30～3:00	結果説明会及び修了式・身体測定会	保健センター

みさと 健康ときめき楽習会 ～ 高血圧予防コース ～



回	日時	内容	会場
1	9月17日(水) 午後1:30～3:00	事前説明会(タニタ)・身体測定会(血圧・体組成・腹囲など)	保健センター
2	9月19日(金) 午後1:30～3:00	運動教室 (運動の効果と方法:菅野先生)	中央公民館大ホール
3	10月 3日(金) 午後1:30～3:00	講義『高血圧について』美里クリニック院長 富田 潤 先生	保健センター
4	10月 6日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (歪んだ骨を元に戻す・つまずかない・転ばない・リンパを流す:井上先生)	中央公民館大ホール
5	10月20日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (準備体操・リズムウォーキング・ストレッチ等:阿佐美先生)	
6	10月24日(金) 午後1:30～3:00	栄養セミナー(タニタ)・身体測定会	中央公民館大ホール
7	11月10日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (癒しのフラダンスで有酸素運動:川口先生)	中央公民館大ホール
8	11月17日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (歪んだ骨を元に戻す・つまずかない・転ばない・リンパを流す:井上先生)	
9	12月 1日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (準備体操・リズムウォーキング・ストレッチ等:阿佐美先生)	
10	12月 8日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (癒しのフラダンスで有酸素運動:川口先生)	
11	12月15日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (歪んだ骨を元に戻す・つまずかない・転ばない・リンパを流す:井上先生)	
12	12月16日(火) 午後1:30～3:00	運動セミナー(タニタ)・身体測定会	保健センター
13	12月22日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (準備体操・リズムウォーキング・ストレッチ等:阿佐美先生)	中央公民館大ホール
14	1月 9日(金) 午後1:30～3:00	運動教室 (運動の効果と方法:菅野先生)	
15	1月19日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (癒しのフラダンスで有酸素運動:川口先生)	
16	1月26日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (歪んだ骨を元に戻す・つまずかない・転ばない・リンパを流す:井上先生)	
17	2月 2日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (準備体操・リズムウォーキング・ストレッチ等:阿佐美先生)	
18	2月 9日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (癒しのフラダンスで有酸素運動:川口先生)	
19	2月17日(火) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	
20	2月23日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	
21	2月25日(水) 午後1:30～3:00	血液検査・身体測定会	保健センター
22	3月 2日(月) 午後1:30～3:30	運動教室 (リクエスト教室)	中央公民館大ホール
23	3月23日(月) 午後1:30～3:00	結果説明会及び修了式・身体測定会	保健センター