



千葉県消防協会表彰  
功績章  
平山雅英(長塚)



日本消防協会表彰  
精績章  
須合一嘉(小川台)



日本消防協会表彰  
功績章  
鈴木喜一(中台)



消防庁長官表彰  
永年勤続功労章  
椎名孝次(木戸)

(敬称略)

消防活動に功績のあつた関係団体や個人を称え、士気高揚をはかりつつ消防防災体制の確立をめざす「第59回千葉県消防大会」が、千葉市青葉の森公園芸術文化ホールで3月19日開催され、横芝光町から地域消防の発展・充実に対する功績が認められた次の方々が表示されました。

地域消防の発展・充実に功績



スリムアップ教室が、昨年8月から開催され成果がまとまりました。参加したのは、昨年の基本健康診査でメタボリックシンドロームや予備群と診断された方の希望者で、メタボリックシンドローム該当の「しっかりコース」には21名、予備群の「らくらくコース」には45名が参加しました。「しっかりコース」では、平均で体重が2 kg減少、腹囲は3 cmの減少、「らくらくコース」は平均で体重が0.3 kg減少、腹囲は1.9 cmの減少が

スリムアップでヘルスアップ

国保ヘルスアップ事業スリムアップ教室

みられ、メタボリックシンドローム解消へ一歩前進しました。

参加した人の中には「きつかった洋服が着られるようになった」「自分で立てた目標なので無理なく実行できました」など、成果を語ってくれました。また、指導したスタッフは「数値としてはわずかな変化でも、参加者のほとんどが生活習慣の見直しと改善ができたことが、一番の成果です。」と教室を振り返りました。今年度も特定健診の結果から、対象となる方にはお知らせが届きます。専門のスタッフと健康的な生活をめざしましょう。

◆問い合わせ  
健康管理課  
☎3400

スリムアップ教室プログラム内容

\*らくらくコース(メタボリックシンドローム予備群)

\*しっかりコース(メタボリックシンドローム該当者)

実施日	内	容
8~9月	個別面接 (行動目標を 考える)	自分で自分の目標をたてる ・30分歩く ・砂糖の量を控える ・休肝日を設ける ・牛乳を低脂肪にする など
10月	開講式	メタボリックシンドロームについて 講演を聴く
10~1月	メタボ対策講座 運動編2回 食事編1回	運動編ではストレッチ体操などの実 施、食事編ではバランスよく食べる ためのコツを習得
2月	最終測定会	今までの成果を確認

実施日	内	容
8~9月	個別面接 (行動目標を 考える)	自分で自分の目標をたてる ・ストレッチや体操をする ・ジュース、缶コーヒーを飲まない ・ゆっくり食べる ・果物を半分にする など
10月	開講式	メタボリックシンドロームについて 講演を聴く
10~2月	運動教室 5回	ストレッチやウォーキング方法など について、実際に体を動かしながら の講義
12月	中間面接	行動目標が自分にあっているか、体 重や腹囲は減っているかなどを確認
2月	最終測定会	今までの成果を確認