

みんなですすめ 健康おおぐち21

健康おおぐち21事務局
94-0051
H16年2月発行

だより その8

計画づくりも3月の完成を目前に、残すところわずかとなってきました。この計画を「絵に書いた餅?!」にしないためにはどう推進していくかが「鍵」! みなさんの大きな力を期待してま〜す!

~今回は!~

今まで机上で練り上げてきた計画! そこから生まれた施策の一部を、実際に2/14(土)検討部会の皆さんと体験してみました。

1 まずは、自分の体を知ることから

- 測定(血圧・身長・体重・体脂肪)
- 歯周病チェックと自分の歯の数を確認
- 簡単な体力テスト(バランス・柔軟性・握力測定)
- アルコールパッチテストで「のめる体質か飲めない体質か」チェック

アラアラ意外な
結果が...



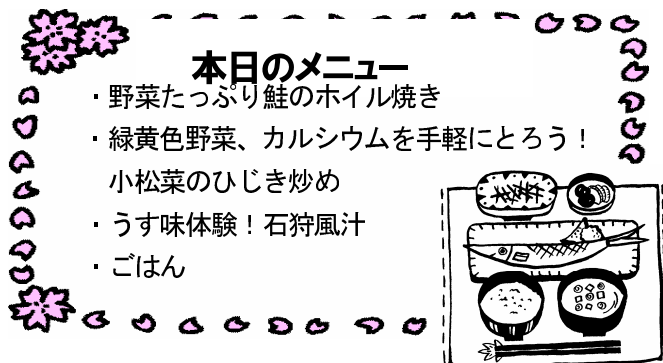
2 体験してみよう ~調理実習~

- 自分の適量をお腹で体験(576kcalの昼食)

働き盛りの40代男性も「腹もちいい」と十分満足していただきました。

嵐のように忙しい体験部会でしたが、おかげでなんとなくボヤンとしていた計画がはっきりとしてきた様です。

そして、この計画がうまく目標に向かって進んでいるかをみていく指標とその目標値も決まってきました。



※検討部会開始の午前9時30分~午後2時まではもちろん『禁煙』でした。

(愛煙家の部会員さんはおかげで節煙できました?との事...)

次回は、いよいよ最終回です。
計画(案)の全容がみなさんのお手元に!

「みんなですすめる健康おおぐち21計画」講演会

~ 広げよう「健康おおぐち21」の輪 ~

藤内先生をお迎えし、この計画の推進に向けてさらに
パワーをいただけたと思います。

3月30日(火) 午後2時40分~午後3時40分