

令和7年 西原町“なりたい”を作る3ヶ月チャレンジ教室実施報告

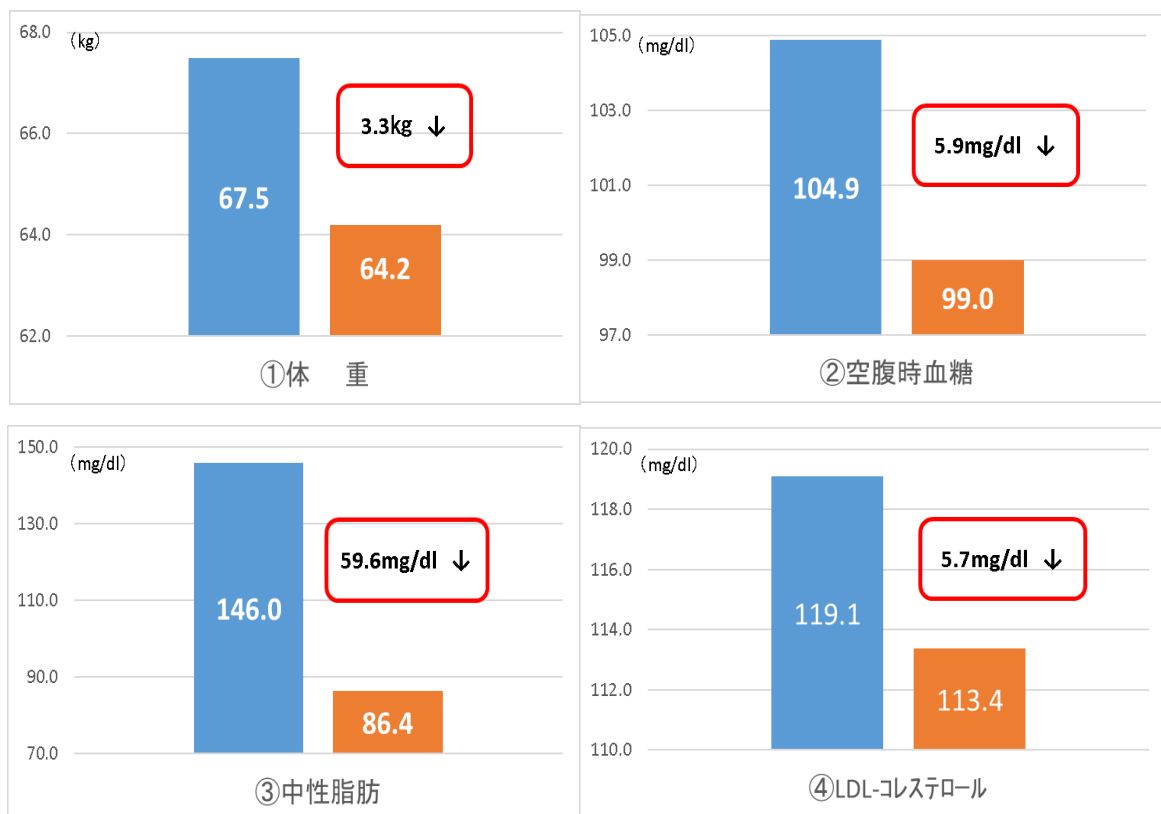
西原町より外部委託を受けて行われた「令和7年 西原町“なりたい”を作る3ヶ月チャレンジ教室」において、運動療法および食事療法に取り組まれた健康教室受講生の各検査値の前後比較(8月と12月)を行いましたので、報告いたします。

対象者：西原町在住

参加者：男性2名・女性6名(計8名)

平均年齢：55.1歳

実施期間：令和7年8月15日から12月12日



上図のとおり、①体重減少とともに②空腹時血糖③中性脂肪④LDL-コレステロールの改善がみられました。加えて、内臓脂肪や肝機能など多くの検査数値も改善し、さらに体力測定(握力や柔軟性など)の数値が向上しました。

受講生からは、「食事のバランスを理解できるようになった」や「動くのが楽になった」などのお声を頂きました。

今年度も実施する予定となっておりますので、西原町在住の方でご興味のある方は、西原町健康保険課（Tel:098-911-9163）までお問い合わせをお願いいたします。

また、他の市町村の方で血圧、血中脂質、血糖などの検査数値が気になる方は、当財団の生活習慣病外来もしくは健康づくり外来（Tel:098-889-6573）までお問い合わせをお願いいたします。

医師や管理栄養士、健康運動指導士によって利用者皆さまを総合的にサポートしていきますので、ご興味がある方のご連絡をお待ちしております。

一般財団法人沖縄県健康づくり財団
健康増進部