

2009年度 生活習慣の改善キャンペーン

結果のご報告

2009年10～12月にかけて、被保険者と被扶養者を対象に、生活習慣の改善キャンペーンを実施し、多くの方に参加していただきました。その結果をご報告します。

● 2009年度 コース別参加者数

コース名	男性	女性	合計
ヘルスアップ講座	81人	104人	185人
ウォーキングキャンペーン	124人	103人	227人
禁煙倶楽部	13人	4人	17人
飲み過ぎ改善プログラム	45人	17人	62人
ダイエットプログラム	84人	105人	189人

参加者からの感想の一部をご紹介します

※以下の人数はご入力いただいた方のみ的人数です。

ヘルスアップ講座



- ◇取り組み開始時には、体重が87.1kg、体脂肪22.8、ウエストも約1mありましたが、体重は81kg、体脂肪21.4、ウエストは85cmまで減らすことができました。
- ◇体も軽くなり、アレルギー性鼻炎も改善し健康になりました。終了後も引き続き取り組み、73kgをめざしてがんばります。

ウォーキングキャンペーン 歩数の達成状況



- ◇参加者のみなさんがいることでたいへん励みになりました。お顔は見えなくても仲間がいるってよいですね。
- ◇楽しく参加し、3カ月間毎日1万歩以上歩くことができたばかりでなく、途中からランキング上位のみなさんのコメントにも触発され、結局平均2万歩達成できました。次回も参加したいと思います。

禁煙倶楽部



- ◇キャンペーンが終了しても継続してがんばってきたいです。

飲み過ぎ改善プログラム



- ◇目標以上に成果が出てよかったです。継続していきたいと思います。振り返ることは非常に大切であると思いました。
- ◇どれだけ飲んでいるのか認識できましたが、反省につながりませんでした…(自分でもチョット驚きの酒量でした)。でも、休肝日が今まで以上に意識できたと思います。

ダイエットプログラム



- ◇ウォーキング、飲み過ぎ改善、ダイエットの3つのプログラムは相互に連動しており、有意義なキャンペーンでした。結果、3つとも目標値を達成しました。ただ、体脂肪計が自宅になく、計測が不便でした。
- ◇期間中は結果を出せませんでしたが、年明けは気分一新、引き続きダイエットに取り組んでいきたいです。



2010年度も
生活習慣の
改善キャンペーン
を実施します

2010年度も、秋から生活習慣の改善キャンペーンを実施する予定です。詳細は健保ホームページ (<http://www.mskempo.or.jp>) および『にゅーす版・けんぽだより』夏号にてお知らせします。満足のいく結果を出せなかった方も、次回達成をめざしてぜひご参加ください。