

# ウエストサイズを減らして生活習慣病を撃破！



健康都市こうし

## ウエストサイズ大作戦～須屋ステーション編～ 任務完了

### ウエストサイズ大作戦とは

脳血管疾患や心疾患など生活習慣病の原因を作り出す「内臓脂肪」を減少させて生活習慣病を予防・改善しようというものです。

大作戦では、参加ポイント、健診受診ポイント、ウエストサイズダウンポイントを貯めて、3人チームの合計ポイントが1番高かったチームに温泉旅行券を差し上げます。

### ～これまでの取り組み～

- すずかけ台編**  
平成24年11月～平成25年2月 任務完了
- 須屋ステーション編**  
平成25年7月～10月 任務完了
- 泉ヶ丘ステーション編**  
平成25年11月～平成26年2月  
現在任務遂行中  
※大作戦の様子は市ホームページに掲載しています。

### 優勝したビューティフルチーム



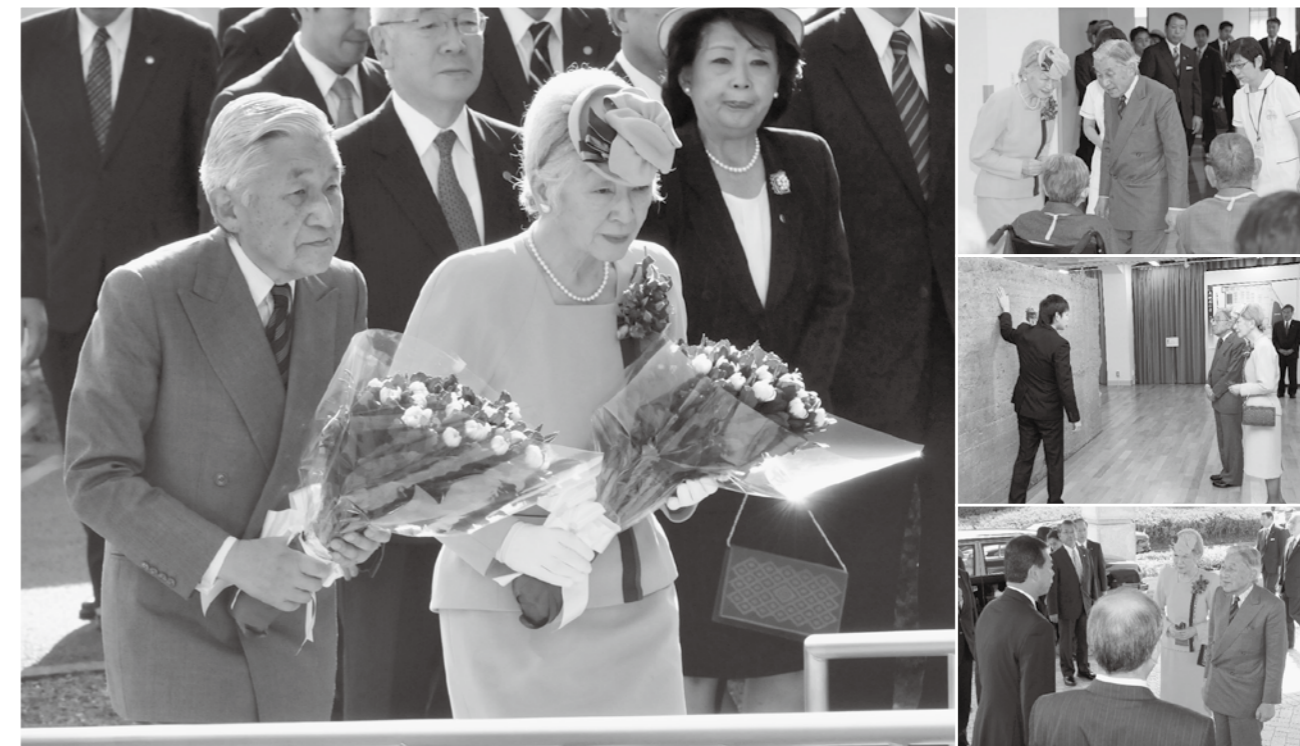
左から  
浦上 喜代美さん  
井俣 純子さん  
佐藤 美智子さん  
(3人とも永江団地)

運動と食について学んだことを家でも実践したら結果が出ました。これまでも運動はしていましたが、体重が落ちたのは今回が初めてです。コレステロール値や血糖値も下がり血圧も安定しました。それに、一緒に励ましあう仲間とより親しくなりました。

昨年からのスタートしたウエストサイズ大作戦。今回は、須屋市民センターを拠点に7月から10月までの4カ月間、約50人が取り組みました。開講式を迎えた7月頃から記録的な猛暑日が続き、体育館も相当な暑さで、熱中症に気をつけながらの大作戦。月に1回のウォーキングデーも天気に恵まれ、妙泉寺公園まで気持ちよく歩くことができました。また、ユーパレス弁天での「ワンコインバイキングランチ」は、おいしい料理とともに「太らない食事のコツ」を学びました。

このウエストサイズ大作戦の取り組みが評価され、テレビ番組の「テレメッセ」や「テレビタミン」で、イキキキと取り組む皆さんの姿を紹介することができました。開講式では、ウエストサイズや体組成の測定を行ない、開講式に測定した体組成表と見比べて4カ月間の成果を確認しました。

そして結果発表。優勝はビューティフルチーム！ウエストサイズはなんと平均で8cm減。個人では、今井宏子さん（須屋）が13cm減に成功し、大作戦の中で新記録を達成しました。4カ月間やり遂げた達成感もあり、和やかな雰囲気の中、大作戦は終了しました。現在、「健康ステーション須屋」として須屋地区からの参加者を中心に学んだことを楽しく続けています。フォローアップ教室など市からもサポートしていますので、大作戦参加者はぜひ継続していきましょう。初めての人も参加できます。（毎週金曜日、午後2時～）市では各地域で健康づくりができる拠点づくりを進めています。皆さんの参加をお待ちしています。



写真提供：熊本県

## 天皇皇后両陛下

### 農業研究センターと菊池恵楓園をご訪問



10月26日、「全国豊かな海づくり大会」出席のため来熊された天皇、皇后両陛下は、農業研究センターと菊池恵楓園を訪問されました。沿道には多くの人が集まり、日の丸の小旗を振って両陛下を迎えました。農業研究センターでは、市長と池永議長が、市を代表して本市へのご訪問を歓迎しました。両陛下のご健康を祈念した市長に対し、天皇陛下は合志市の繁栄を祈念しますとお答えになりました。菊池恵楓園では、納骨堂に献花をされ、入所者の皆さんに優しく声をかけられていました。

## 今月の表紙



11月19日、竹迫日吉神社に奉納された合志町高千穂神楽（市指定文化財）。この神楽は、上庄地区に伝わり120年以上の歴史があります。当日は、小学生と神楽保存会の17人が舞を披露しました。

## 今月の主な話題

- 菊池地域合同特集 朝ごはんの子カラ ..... 4
- 市民のひろば ..... 8
- インフォメーション ..... 10
- 自分のために 大切な人のために 子宮頸がん・乳がん検診 ..... 14