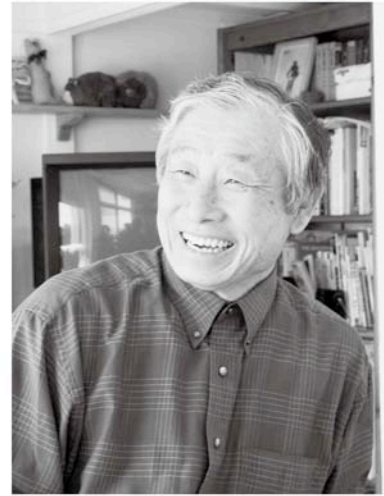


参加者インタビュー



もり まさみ  
**森 正巳さん**  
(富田東)

😊 **なんと!**  
平成19年4月から  
11月までに  
**体重-9kg・**  
**腹囲が-10cm!**

**1本の電話が私の健康観に種を蒔いてくれました!**

私は、教室のお知らせをいただいたのに、面倒さに負けて全く気にとめていませんでした。そんなある日、保健師から電話をもらい「メタボリックシンドロームが引き起こす心臓病や脳卒中」の説明を聞いて恐ろしさに気付かされました。この1本の電話が自分の心に種を蒔いてくれ、電話がなかったら今の自分はなかったと思います。

**ウォーキング90分！大好きなハンバーグ100個減った!**

今では、ウォーキングを毎日90分ほど行うことが日課になっています。面倒くさがりの私が継続していることは、このウォーキングが初めてです。ウォーキングは夜空をみながら自分の心を豊かにする良い時間となっています。外食時は大好きなハンバーグが定番でしたが、教室に参加して

からは野菜や豆腐ハンバーグなどを選ぶようになりました。きつとこの教室に参加していなかったら、100個位多くハンバーグを食べていただろうなと感じています。

**妻と二人三脚の結果!**

妻は、脱メタボ食に気をつけて野菜中心の料理に心がけてくれていきます。継続よりやめるきつかけが多い中、妻の「励まし」と「監視」で続けられていることにとっても感謝しています。

● **保健師の独り言** ●

奥さんと共にメタボ教室に参加した感想を楽しく語ってくれる笑顔が印象的な森さん。保健師からの電話はきつかけにすぎませんでしたが、森さんの心に大きな変化をもたらすことができました。自分の健康の大切さに気付くきっかけは、結構近くにあるのかもかもしれませんね!

その他の皆さんの感想



メタボリックシンドローム教室修了者の自主グループ活動の様子(さんぶの森公園にて)

飲酒量を減らし、野菜を多くとるようになりました！  
蓮沼健康増進室に週2~3回通っています。

(43歳男性)

我家の食生活の問題点に気付きました！家族ぐるみでメタボ対策に取り組んでいます。

(55歳女性)

服のサイズが2号下がった。  
血圧も下がった。

(62歳女性)

残り物を食べないようにになりました。食べ物を選ぶようにもなった。テレビを見ながら運動するようになった!

(61歳女性)

問合せ

健康支援課 成人保健係  
☎0479(80)8338