

ガツテン流ダイエット!

生活改善をして健康を手に入れよう

「無理なく、ダイエットができてうな気がした。健康が一番ということがよくわかった」
「楽しみながら、少しずつ食べる量を減らせば、幸せになる事がよくわかった」などの感想が寄せられた「多久市健康戦略講演会」。ためにガツテンのディレクター北折一さんを再度講師に迎え、「健康づくりの楽しいノウハウを学びましょう」と市は1月29日、多久市社会福祉会館で行いました。その内容や健康川柳コンテストの入賞者や作品などを紹介します。



健康戦略講演会は、横尾市長の「日常に暮らすことが、なんと尊いことか。そして健康がなんと大切なことか」と思っています。みなさん一年の計は元日にあり、一年の健康は健診にありです。必ず健診をうけてほしい」との挨拶で始まり、健康への思いや健康づくり啓発のために募集した健康川柳コンテストの表彰式を行いました。

この後、NHKの人気番組組ためしてガツテンのメインディレクター北折一さんが、『ガツテン流いんちきダイエットの見破り方』の演題で講演。科学的な裏づけに基づいて開発した、脳を利用してお金までたまってしまいうダイエット法で、美味しいものをちゃんと食べても太らない、リバウンドしないダイエット法を伝授しました。

講演終了後、来場者は母子健康センターで、健康相談・食事のバランス診断・食べ物と運動のバランス・減塩工夫メニュー・メタボ度チェックなどのコーナーを体験し、我が家の味の濃さや食事の内容をチェック。さっそく実践しようという熱心に説明を聞いていました。



減塩工夫メニュー
八方だしの試食があり、減塩のコツをゲット!



健康づくり 応援コーナー

保健師が健康相談
血圧・血糖値を測定



食事のバランス診断
食生活のバランスを確認

食べ物と運動のバランス
驚き。ちょっと食べただけでも、運動でカロリー消費するにはこんなに!

健康川柳

コンテスト入賞

13作品の発表

今回は、高校生からの応募が多く、251人から434句が寄せられました。たくさんの方の応募ありがとうございました。入賞者のみなさん、おめでとうございます。

金賞



太田いくえさん
(多久高2年)

手遅れだ

そうなる前に

健診を

銀賞



寶藏寺孝紘さん
(多久高1年)

ガン検診

早期発見

まだ治る