

# 健康川柳

健康川柳コンテスト入賞の  
13作品発表！

健康意識の高揚に向け募集した「健康川柳」に170人から380句の応募があり、その中から選ばれた入賞作品を紹介します。みなさん、おめでとうございます。また、たくさんの応募ありがとうございました。



銅賞

吉野 公子 さん  
(西の原)



銀賞

高塚 子カ子 さん  
(メイプルタウン)



金賞

木下 コキノ さん  
(高木川内)

肌で知る	四季の移りを	ウォーキング	過信せず	健康を
健康を	健康体	検診も受け	家族の愛が	支えてる

入賞作品は、特定健診などの啓発活動に使用します。次回もたくさんのお応募をお願いします。

## 問い合わせ

福祉健康課健康増進係

☎75-3355

市民生活課保険年金係

☎75-2159



▲表彰式の様子

- ◎ 佳作
- 寒くても 外で元気に 遊ぼうよ (小学生は応募時の学年です)
  - たのしいな 健康だから 遊べるな 深町 綾美さん (西部小6年)
  - 運動で 体も心も ほっかほか 田中 薫さん (南部小6年)
  - 元気だね そんな一年 うれしいな 木下 茜さん (南部小6年)
  - 栄養を しっかりとろう 元気な子 大垣内稲斗さん (中部小6年)
  - 春風に グラウンドゴルフ 乗せて打ち 中島 綱大さん (中部小6年)
  - 健康が 何より明日の 米を研ぐ 川内野久男さん (東町)
  - 当たり前 そう思わずに 検診を 富永多恵子さん (中多久団地二区)
  - すつきりと 朝の目覚めで スタートだ 鍋島久美子さん (メイプルタウン)
  - 旬を食べ 四季に感謝の カロリーオフ 藤瀬美代子さん (江北町)
  - 笹川 昌子さん (多久原)

## 無理なくダイエットで 長く笑って暮らせる人生を！

北折一さんは、マスコミに携わる人間として放送以外でも人の役に立ちたいと“NHKためしてガッテン流”の情報提供を書き執筆や講演活動でも活躍される方で、多久市民のみなさんにも「長く笑って暮らせる人生を！」と、極意を伝えに来市。本文(P2)に続くお話のダイエット法は、それに突然死を防ぐという概念をプラスした“計るだけダイエット”という50~100g単位の計測体重をグラフに記録する方法でした。



■最新の科学で分かった病気やダイエットと脳のメカニズムなどとともに、成功のコツを伝える北折さん

成功するには、ゆっくり落とすのが鉄則。その後には太りにくい体ができる特典がってきます。まずは食事制限で減らして、運動はやせ始めてからがお得です。グラフには言い訳を書いて、挫折を防ぎます。言い訳がなくなると体重が減り出し、食べ物を見ただけで、体重への影響が分かるようになります。グラフは自分や喜びの発見をするもので、その楽しみは家族も喜んでくれるもの。痩せることが目標ではなく、健康な体を手に入れることによって、幸せな時間が長くなるということです。無理なダイエットはせず、楽しんでやってください。

健診はこの先に人生の分岐点があるという標識です。