



スリム ゲットレース 結果発表!!



チーム名

商工会青年部

チーム合計体重減少量

22.2kg

チーム合計腹囲減少量

31.0cm

※数値は2人合計の減少量です。

500ml
ペットボトル
約44本分!



スリムゲットレースとは
3カ月間で体重・腹囲・
血糖値などの改善を2人
1組のチームで競うレー
スです。

7月から約3カ月に渡って行われたスリム
ゲットレースが10月の最終評価をもって終了
しました。

1位のチームには**4万円分**のチューリップ
券が贈られました。来年度も行いますので多
くの方のご参加をお待ちしています!



黒木理学療法士による講習



1位のチームへのインタビュー♪

今回の1位は、曾於市の町おこしに奮闘する商工会青年部のチームでした。

Q 体重や腹囲を落としたり検査値の改善
のために何をしたの？

- ・野菜から食べるようにした。
- ・プールとウォーキングメインで運動した。
- ・変化把握のため毎日体重・歩数・血圧な
どの記録をした。

Q レースに参加してみて生活習慣に変化
がありますか？

- ・遅い時間に食べなくなった。
- ・飲酒するときにあまり食べなくなった。
- ・甘いものは午後3時までに食べるよう
になった。

Q スリムゲットレースにチームで参加
してみてどうでしたか？

職種も活動時間もバラバラのペアだった
ので一緒に運動はできなかったが、声を
掛け合って頑張れた。

Q レース終了後も続けていることがあ
れば教えてください。

食事への気づかい。

Q 来年参加する方へ一言

飽きないような自分に合った運動が見
つかるといいと思います。

Q 今後の目標は？

体型を維持しつつ、運動を楽しめるよ
うになりたいです！
健康を保ち、仕事や町おこしをがんば
りたいです！