

からだスッキリ講座(実践編)
ベルトの穴を一つ減らす!!

費用
無料

参加企業 大募集

柏崎市内で勤務する
従業員の内臓脂肪減少を
完全バックアップする企画

参加企業の特典例

従業員が
健康になる

従業員の
交流が深まる

医療費の削減
が期待できる

実施期間

開始日から次回の健診結果の返却後まで(要相談)

会場

オフィスや企業が所有する施設等

対象

市内の企業・事務所に勤務する方で、①～③のいずれかを満たす方

- ① ウエスト周囲径が男性は85cm以上・女性は90cm以上の方
- ② BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方
- ③ おおむね40歳未満で、内臓脂肪を減らしたい方

申込方法

まずはお電話でご相談ください。申込書に必要事項を記入し、実施希望日の1ヵ月前までに健康推進課へメール・FAX・郵送でお申し込みください。

お問合せ先 柏崎市健康推進課 健康増進係(元気館2階)
〒945-0061 柏崎市栄町18-26 メール kenko@city.kashiwazaki.lg.jp
TEL0257-20-4213 FAX0257-22-1077



裏面も
チェック

■事業の流れ

STEP1

電話で相談 ▶ お申込み

まずはお電話でご相談ください

申込書に必要事項を記入し
実施希望日の1カ月前までに
申し込みます

STEP2

ご担当者様と打合せ

スケジュールなど詳細を決めます



STEP4

修了式(効果検証)

健康診断等の結果を確認し
頑張った成果を称賛します



STEP3

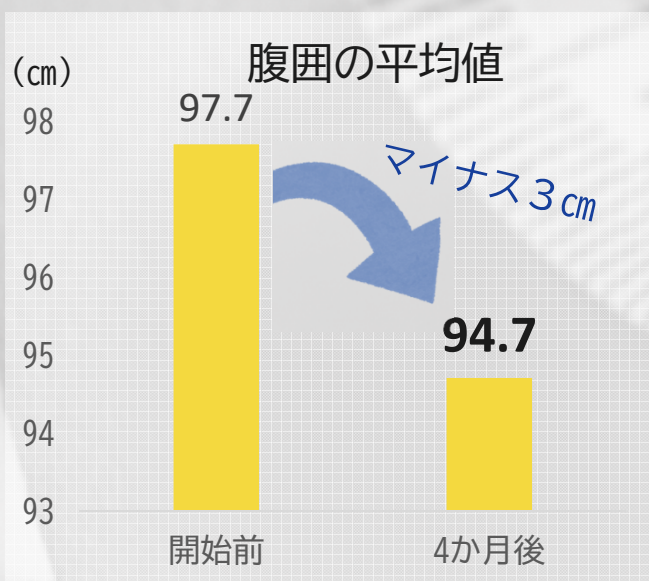
健康講座(体組成測定・個別相談)
を2~3回実施

食生活の改善方法と運動方法を
学び、無理のないペースで生活
習慣の改善に取り組みます

GOAL

START

■某企業の成果



13人のうち8人(61.5%)は
「ベルトの穴1つ」の目安
腹囲2cm以上の減少を達成

■修了者の声



心理的・肉体的な負担にならない強度
での継続でも、成果が数値であらわれ
たことが自信につながった。



食事に関して、これまでずい分不摂生
だったことを改めて感じた。



みんなからの刺激を受け、一人じゃない
から続けることができた。



開始時点より9.4kgの減量ができ
たことが良かった。今後も維持したい。