

# 健康習慣の新常識

vol.03

## ● 運動習慣定着支援事業に参加しよう

健康寿命日本一を目指して

「運動習慣定着支援事業」を実施しております。  
最近、体重が落ちにくくなった...お腹周りが気になる...  
健診の数値が心配...が気になる方へ  
この夏をきっかけに健康な体を目指しましょう！

釜石市と運動施設が協力し、皆さんの運動習慣をサポート致します。

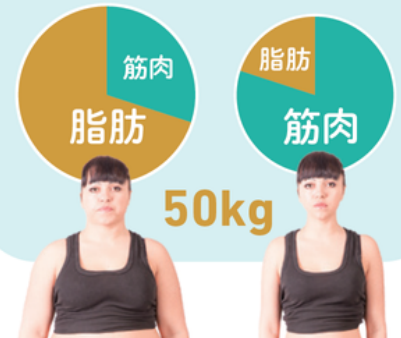
イオンタウン釜石での健康チェックや  
企業様での健康体操など実施しております。

また健診会場での血管年齢など、  
様々なところで皆さんが健康でありつづけるための  
きっかけを発信しております。

また、お一人お一人に合わせて、  
皆さんのお悩み改善に向けて各施設でもサポートしております。  
この夏、運動習慣を身につけ、  
ご自身の目指したい体への第一歩を踏み出しましょう！



脂肪は筋肉よりも軽いので  
体重が同じなら  
サイズは大きくなる



## ● 昨年参加された方の成果をご紹介します

Oさん (50代)

体重 **-3.9kg**  
体脂肪 **-1.8%**



©Curves Japan Co.,Ltd

Sさん (40代)

筋肉量 **+1.7%**  
体脂肪率 **-3.6%**



日常的に、自分でウォーキングをやっているがなかなか続かない...  
1人では何をやったらいいかわからない...など  
今回をきっかけにご参加された方も多くいらっしゃいます。  
運動習慣を身につけることで、**スッキリした！姿勢が良くなった、お腹周りが引き締まった！**  
などのお声も多く頂いております！

### まとめ

今後も健康な状態で楽しく過ごしていただくためにも、定期的にご自身の現状を知ることが大切です。  
健診や市のイベントなどに積極的に参加して、楽しい生活をお過ごしください。