

月々500円でジムに通いませんか？ とくとかくジムチャレのご案内

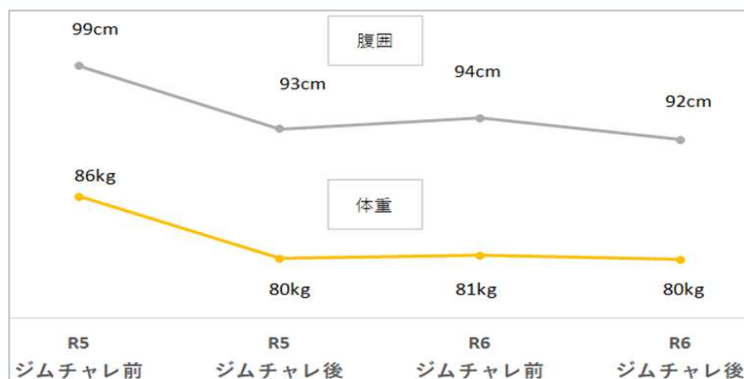
理学療法士・健康運動指導士と一緒に体を動かしませんか？

あなたの健康を保健師・管理栄養士が3か月一緒にサポートします

先着40名限定

短期集中3ヶ月

Aさんのジムチャレ前後の変化



挑戦者は成果が出ています！

今まで挑戦した方の結果

体重 **-2kg** 腹囲 **-3cm** (平均)

翌年の健診では**75%**の方が
腹囲・体重が改善！

対象者

特定健康診査受診者のうち下記のいずれかに該当する方

- ▶ 特定保健指導
- ▶ 宇和島市糖尿病性腎症等重症化予防プログラムにおいて「生活習慣病連絡票」により、医師から運動指示がある者 (対象外)
- ▶ 「生活習慣病連絡票」により、医師から運動指示がない者
- ▶ 健診結果が下記に該当する者
 - ・収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上
 - ・心電図所見が要精検 ・LDLコレステロール180mg/dl以上
 - ・空腹時血糖250mg/dl以上 または 空腹時血糖200mg/dl以上



利用方法

①面接

保健師・管理栄養士と一緒に、3ヶ月間の目標を決めます

②申込み

申込み後、ジムから連絡がきます

申込みフォーム



③ジムに通う

3ヶ月通って脱メタボを目指しましょう！



問い合わせ

- 宇和島市役所 保険健康課 16番窓口 TEL: 0895-49-7021
- 吉田支所 TEL: 0895-49-7096
- 三間支所 TEL: 0895-49-7103
- 津島支所 TEL: 0895-49-7062



宇和島市HP

フィットネスジムの紹介はこちら ▶

