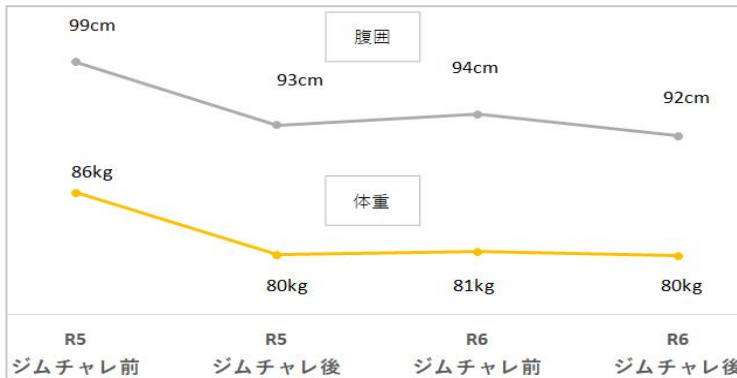


# あなたの体を健康に！とくとかくジムチャレ 月々500円でジムに通いませんか？（ご案内）

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

Aさんのジムチャレ前後の変化



先着30名限定

短期集中3ヶ月

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 **-1.8 kg** 腹囲 **-2.9 cm** (平均)

参加者の **77%** が3ヶ月後に  
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



※ 下記に当てはまる方は対象外

- ▶ 「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 随時血糖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 ▶

