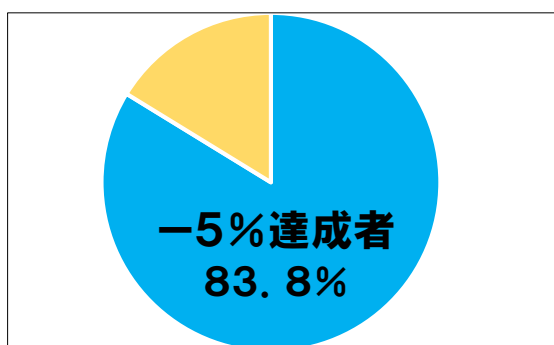


RIZAP×平塚市「からだ」改善計画 働く世代のメタボ予防教室 令和元年度～3年度のまとめ

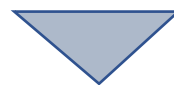


平塚市では、40歳からの健康長寿を目指し、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に、働く世代を対象としたメタボ予防教室をRIZAP株式会社に委託し令和元年度から実施しています。令和3年度までの3年間実施した結果、食事や運動などの生活習慣の改善とともに成果指標とした3か月間で体重のマイナス5%を約8割の方が達成しています。

体重マイナス5%達成者 約8割！



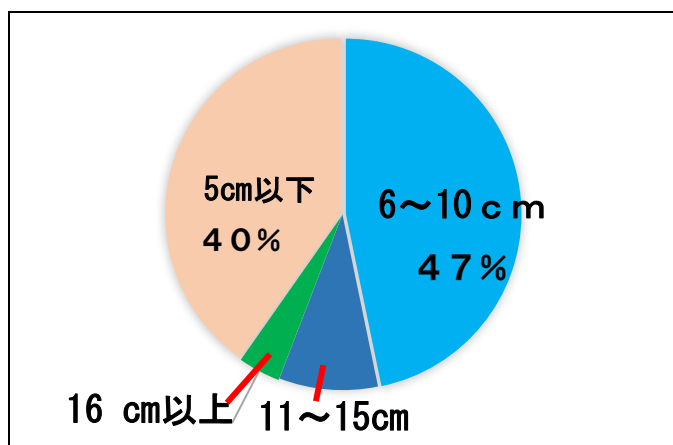
マイナス5%達成者



83.8%

(67人/80人中)

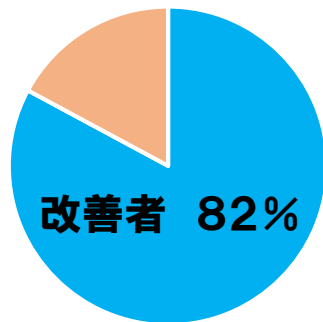
腹囲の減少 平均 7.0 cm



最大は

19.0cm減

血圧の改善 約8割！



教室の初回時に高値血圧値*以上の方で最終回の血圧と比較。

※高値血圧：収縮期血圧130-139

かつ/または 拡張期血圧80-89

教室の主な内容

●RIZAPトレーナーによる運動指導

～トレーナーから～

年齢を重ねていくたびに後ろ向きになっていってしまう運動実践を、少しでも楽しんでいただけるよう、指導を行わせていただきました！

自分ができそうな運動から、まずは一つだけ始めてみることに。これが習慣化をするうえでとても大切なことです！



1人でできる器具なしの軽いトレーニングを実施。(ストレッチ、筋力トレーニング、ファンクショナル等)

●RIZAPトレーナーによる食事指導



- ・栄養バランスの良い食事についての説明
- ・3か月の食事の記録(スマートフォンで撮影)に対しコメントを返信(週1回)

●グループワーク



男女別の4~5人のグループで、グループの目標を決めたり、単に減量するということではなく、「なりたい自分」の目標に向かい、お互いに励まし合いながら実践していきます。

●体組成・血圧・腹囲の測定



参加者の感想・意見



どんな食事をとると体重が増えるのかわかるようになり、1日の中でコントロールできるようになった

毎日コツコツ積み重ねできる運動習慣がついた



身体が軽くなり、楽しい。小走りが苦でなくなった。

動くことが億劫ではなくなった。階段を上るのが楽。息切れしにくくなった。



努力して変化できたことで自分でもできるんだという自信と前向きな気持ちになった

朝の目覚めが良くなった。

血圧が下がり、かかりつけ医に驚かれた。

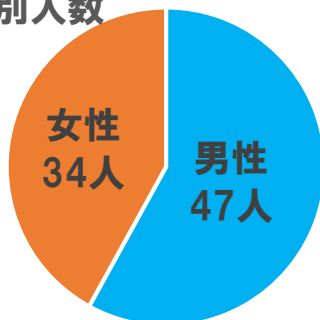
糖尿病の治療がインスリンの注射から飲み薬になった。

先延ばしにしていた生活習慣の見直しができ、血圧数値の改善等、良い変化が起こった。

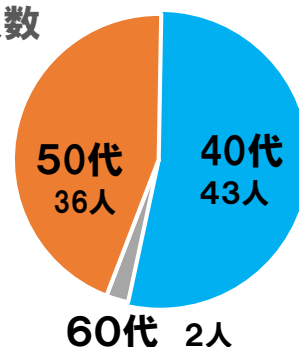


参加者の性別・年代

男女別人数



年代別人数



性別では、男性が約6割とやや多く、年代別では40代が半数以上になっています。

期間・回数・参加費用

- 期間・回数：3か月間・全8回
- 費用：24,000円