

### 今年こそは！夏に向けてダイエット！ 石垣市民ダイエット成功者の声



石垣市健康福祉センター 保健師 今井あこ

今年の夏こそは痩せて健康的な体を手に入れたい！と考えている方は多いのではないのでしょうか。今回は石垣市にお住まいのダイエット成功者の皆さんから、ダイエットを始めるきっかけ、どのような取り組みをして健康的な体を手に入れたかを聞いてみました。

#### ●ダイエットを始めるきっかけ

- ・友人と痩せ競争で勝った方にご飯を奢る遊びをしているうちに続いた（42歳男性）
- ・季節業（キビ）で痩せたタイミングでそのまま維持した（55歳男性）
- ・筋トレブームが来て石垣にもトレーニングジムが出来たことで始めた（41歳男性）
- ・血圧の高い友人が脳梗塞で倒れたのを知り自分の体について意識し始めた（63歳女性）
- ・年と共に風邪をひきやすくなり体力をつけるために運動を始めた（52歳女性）



#### ●どのようにして体重を減らすことができたか

- ・形から入った（少し高価なトレーニングシューズとウェアを買った）（58歳男性）
- ・食べた物をカレンダーに記入し何をどれだけ食べたか目で見るようにした（47歳女性）
- ・結婚したら痩せた（外食の頻度が減り、家庭料理を食べる頻度が増えた）（40歳男性）
- ・怠けそうになったら奮い立たす言葉を携帯の待ちうけにしていた（43歳女性）
- ・携帯の万歩計機能を使い、目標歩数を決め毎日クリアできるようにした（66歳男性）
- ・お菓子の買い溜めをやめた（60歳女性）
- ・空腹でスーパーやコンビニに行かないようにした（買いすぎ防止のため）（42歳女性）



いかがですか？ダイエットを始めるきっかけや取り組み方はどんなものから始めても、自分に無理のない行動や考え方がダイエット成功の基本です。

またダイエット成功者のみなさんは食事と運動をしっかり行っています。

「コレを食べれば運動しなくても痩せる」「食べなければ痩せる」という考えでは続きません。一時的に体重が減っても体力や筋力の低下から風邪をひきやすい体になってしまいます。継続は力なり！夏にむけて健康的な体づくりを始めてみませんか。

## クルーズ船寄港（5月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員
5/1(水) 8:00	5/1(水) 18:00	ノルウェー جان ジュエル	2,600
5/2(木) 11:00	5/2(木) 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/6(月) 7:00	5/6(月) 16:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/8(水) 8:00	5/8(水) 18:00	マジェステックプリンセス	3,560
5/9(木) 11:00	5/9(木) 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/10(金) 8:00	5/10(金) 18:00	マジェステックプリンセス	3,560
5/12(日) 11:00	5/12(日) 18:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/14(火) 12:00	5/14(火) 19:00	オイローパ2	516
5/14(火) 6:00	5/14(火) 18:00	クリスタルシンフォニー	1,010
5/15(水) 11:00	5/15(水) 18:00	スーパースタージェミナイ	1,532
5/22(水) 8:00	5/22(水) 16:00	コスタ・アトランティカ	2,680
5/22(水) 11:00	5/22(水) 18:00	スーパースタージェミナイ	1,532
5/23(木) 11:00	5/23(木) 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/28(火) 8:00	5/28(火) 17:00	ダイヤモンド・プリンセス	2,670
5/29(水) 11:00	5/29(水) 18:00	スーパースタージェミナイ	1,532
5/30(木) 11:00	5/30(木) 21:00	スーパースターアケリアス	2,100
5/31(金) 8:00	5/31(金) 17:00	マジェステックプリンセス	3,560