

🐾 **市長が始めたこと** 🐾

- 昼食の大盛りをやめる。
- (飲酒量を減らすために) ビールは最初の1杯だけ。後は焼酎のお湯割りを少しずつ飲む。



「お腹周りが気になる」という事  
の好みも、それぞれ異なる2人が  
約半年間取り組んだ経過と結果  
の参考にしてみませんか？

# 小畑市長と

## 始めるプロジ



目指せ！  
腹囲90cm  
体重65kg



お酒とスイーツが大好きな  
ねずみ年の61歳

買い物を兼ねた  
5kmのウォーキングが日課

買った物はリュック  
サックに入れて  
帰ります



寒くなったら  
防寒対策を  
忘れずに！

ちょっとした空き時間に  
ダンベル



消費エネルギーを増やすため



新聞を読みながら  
ステッパー

腹囲(cm)	体重(kg)	測定
95.1	70.8	7月
94.9	68.8	8月
93.4	69.9	9月
95.5	70.3	10月
95.0	69.3	11月
95.5	69.6	12月

チャンスは逃さず、こまめに運動！

靴や衣類の目立つところに  
反射材を付けよう！



サスペンダーを

ベルトに

お腹周りを意識して、食べすぎ防止や  
体重の増減をチェックします

しまった



これ一袋で  
**500kcal**  
以上ある！

新幹線の車内販売で  
買って食べたナッツの  
エネルギーにびっくり！



教訓

食べる**前**に  
エネルギー  
チェック！

気になる最  
1月中

はじめての1歩  
踏み出そう！

