

ふじえだ健康マイレージチャレンジ者の声

※健康マイレージについて寄せられたご意見を、一部抜粋してご紹介します。

《記録について》

- ✚ 毎日、健康記録をつける習慣をつけたいのが目的で、いきいきカードの申請に伺いました。これからも、健康記録を毎日つけることを諦めずに、自己管理の向上を目指します。
- ✚ 万歩計と体重計の数字を見ることが楽しくなるほど、毎日記録をつけることができました。体内年齢が実年齢より若く出たときはとてもうれしく感じました。
- ✚ 妻がこのチャレンジシートを持ってきたときにはあまり気が乗りませんでした、続けていくたびに楽しくなりました。

《生活習慣の見直しについて》

- ✚ 今の生活習慣を維持していけばよいと再確認できました。無理しない目標設定で楽しく継続させる「健康マイレージ」はとても意義があります。
- ✚ 毎日続けることがこんなに大変なんだなあと思ったのと同時に健康に目を向けてなかったんだなあと改めて思いました。でもご褒美が励みになりました。
- ✚ ウォーキング中に歩いている人、走っている人同士で挨拶しあうことでさわやかな気分になり、ストレスが軽減されているような感じがします。精神的健康の改善に役立っているように思います。
- ✚ 昼食後の歯みがきが今回の「チャレンジ記録」で習慣化されました。
- ✚ 記録することにより、「毎日運動やらなきゃ」「歯みがきを食後にしなきゃ」と思っただけで習慣になります。体重も意外と毎日差があり、少し増えた日の翌日は、間食を控えたり気をつけるので、毎日記録することは適正体重を保つのによいと思いました。

《協力店について》

- ✚ いきいきカードを持ってカラオケ店へ行ってきました。ストレス発散ができてよかったです。
- ✚ いろいろなお店でサービスが受けられると知って、家族みんなでチャレンジしました。協力店が藤枝市内でもっとたくさん増えていけば嬉しいです。