

| No | ニックネーム | 年齢 | <宣言内容> めざす姿4 みんながすすんで健康診査・予防接種を受けるまち ～117宣言！～ |
|----|--------|----|---|
| 1 | 中村 光子 | 68 | 健康診査、がん検診を毎年受けて自分の健康に自信がもてます。 |
| 2 | 清升 保雄 | 36 | メタボ解消 ウエスト5cm減 |
| 3 | | 67 | 2週間に一度、定期健診をする(糖尿、高脂血症etc) |
| 4 | 310 | 59 | 現在の体重を-5kgにチャレンジ |
| 5 | | | 規則正しく健康管理をする |
| 6 | | | バランスよい食事をする |
| 7 | | 62 | 体重チェック |
| 8 | 小太郎ママ | 60 | 体重50kgにチャレンジ |
| 9 | 岡澤 | 36 | 定期健診を必ず受けて、病気を早期発見する！ |
| 10 | | ? | あと10年は犬と一緒に元気にあるいて、人と話したり、花を見たりしながら家族共々なかよくすごしたい |
| 11 | | 70 | 無理をしない事 |
| 12 | | 34 | 規則正しく |
| 13 | ルイ | 29 | 早寝・早起き 夜ふかししないよう心がけます。 |
| 14 | | | 毎日のジョギングで体重3～5kgをめざす |
| 15 | | | 体重調整 |
| 16 | | 71 | 良く寝る、食後に散歩する。 |
| 17 | | | 毎日夜、お風呂に入り、リラックスをして汗を流すこと、ストレス解消！！ |
| 18 | たけし軍団 | 29 | 休日の夜更かし、遅起きをやめます(常に一定の生活リズムを維持！！) |
| 19 | しゅ～ | 46 | 朝起きて 鏡の前で ニッコリと |
| 20 | | 65 | ダイエット大台(60キロ)を切る事 |
| 21 | R. I | | 1日30品目に心掛けております。 |
| 22 | | 12 | 毎日朝、日、夜の3回はをみがく。 |
| 23 | | | ②ふとらない事 |
| 24 | | | ファイト |
| 25 | 北海ヒグマ | 70 | 毎日大きな声を出す よく歩く |
| 26 | T・H | 77 | 早寝早起き |
| 27 | | 81 | よく眠ることを心がける |
| 28 | | 70 | 健康第一は、自分で作る |
| 29 | やい | | なるべくできることは頑張る！ |
| 30 | ヒロチャン | | 半断食しています 1ヶ月間朝食だけたべませんでした。スリムになりました |
| 31 | いっくん | 40 | なるべく車を使わず歩きます。とりあえず目指せ-5kg |
| 32 | | 80 | 今日より明日へと一歩前向きに健康を作り |
| 33 | | | 一日一万歩ウォーキングをやり、ぜったいにその内やせてやる！ |
| 34 | S. I | 23 | メタボにならないように日々気をつける |
| 35 | | 40 | 今の体重より-1kgへるように運動をこまめにしようと思います |
| 36 | | | 私なりのライフワークを持つこと 少女の頃から、詩やエッセイ等、文筆にたずさわることが好きで、最近では小説も書いています。 現在まで詩集4冊、来年は日本で国際ペン大会がありますので、国際ペン大会に向けて、国際詩人集 伯人では5冊目の詩集刊行に向けて努力しています。来年は短編小説観光と予定や希望はいっぱいで す。頭を使うことが多いですので、ソーシャルダンスも続けています。自分自身の精一杯の花を咲かせるの は、自分しかないと思っています。 |

| No | ニックネーム | 年齢 | <宣言内容> めざす姿4 みんながすすんで健康診査・予防接種を受けるまち ～117宣言！～ |
|----|----------|-----|---|
| 37 | | 85 | カラオケ |
| 38 | | 70 | “栄養のバランス”体の栄養&心の栄養 |
| 39 | Mie | 46 | 健康的な“魔女”になるゾ！ |
| 40 | S. S | | 体重をへらそう！ |
| 41 | いお | 23 | 毎日えがお。 |
| 42 | ○ | | 体重減！！ |
| 43 | たま・まつ母 | 38 | 早寝・早起きで元気にガンバるぞっ！！ |
| 44 | | | これからもメタボ予備群の仲間入りしないように注意しよう！ |
| 45 | ピース | 34 | もっと自分を大切に生きていきます |
| 46 | | 80 | お天気の日はず家族皆のお布団干します。 週に1回は外に出ておいしいものを頂きます。 |
| 47 | 井上ちえこ | 64 | 腹8分目 |
| 48 | H・O | 6 | はやねはやおきあさごはん |
| 49 | ばあば | 51 | 毎日元気に明るくすごそう！！ |
| 50 | 福士 | 46 | 腹八分目 食べすぎない。 |
| 51 | | 9 | やせるぞ！ |
| 52 | ふみちゃんのみま | 30 | ストレスをためない！ 野菜“にんにくしょうがなど”を食べる！ |
| 53 | フジイチヒロ | 30 | 毎日(できるだけ・・・)ラジオ体操するぞー |
| 54 | | 28 | 今年は風邪ひかない！！ |
| 55 | きく | | おそくても26時までには寝る。 |
| 56 | しゅんすけのみま | | 早寝早起きをする！！ |
| 57 | オオリュリータ | 11 | がんばってがっこうがんばってまーす！ |
| 58 | E・S | 34 | ・食べ過ぎない！！ ・いつも明るく楽しい気持ちで！！ ・早寝早起き |
| 59 | まりちゃん | 7 | はやねはやおき |
| 60 | | 82 | 小さい事は気にしない お琴を習って85まで舞台に出る事 |
| 61 | T・O | 41 | ・甘いものを控えて 脱メタボ！ ・間食を今日から控えます！ |
| 62 | | 60代 | 健康体 |
| 63 | ポッポママ | 58 | 筋肉をつけてお腹まわりをスマートに！！ |
| 64 | ななごん | 36 | 塩分を取りすぎない。 早寝早起 |
| 65 | がんばるマン！ | 12！ | 早寝早起き朝ごはん！ |
| 66 | N・D | 35 | 脱メタボ！！体脂肪を減らしたい。 |
| 67 | 塩野博一 | 73 | メタボに気をつけてます |
| 68 | | | 脱メタボ |

| No | ニックネーム | 年齢 | <宣言内容> めざす姿4 みんながすすんで健康診査・予防接種を受けるまち ~117宣言!~ |
|----|----------------------|----|---|
| 69 | 塩野泰子 | 70 | ①朝一番に野菜果物生ジュース、ミキサーして5種位のジュース作り ②週2回ダンス ③週3回遠くえ買物で30分は歩く ④一度も入院したことなし いつも元気さん |
| 70 | H・K | 56 | 体重を1年で10kg減量する |
| 71 | M. M | 49 | 夜中はお菓子を食べない。ダイエットして11kgやせる |
| 72 | ママ | 40 | 早寝早起き なるべく歩く |
| 73 | 2児のママ | | 毎朝早起きしてのラジオ体操 |
| 74 | スーちゃん | 33 | 早寝 |
| 75 | あらちゃん | 26 | 早寝、早起き頑張るぞー！！ |
| 76 | A・U | 10 | すいみんたっぶり！ |
| 77 | R・F | | よく寝る |
| 78 | | | はやねはやおき |
| 79 | | 60 | 早寝、早起き、規則正しい時間を作る事 |
| 80 | M・K | 32 | 早寝、早起き？ 野菜をたくさん食べる |
| 81 | A・N | | 早寝、早起き！ |
| 82 | ママ | | ダイエット |
| 83 | | | お菓子を食べ過ぎない！！ |
| 84 | ゆうちゃんママ | 29 | よく食べ よく寝ること！ |
| 85 | 3人の母 | 36 | 心も身体も元気！ |
| 86 | あやちゃん | 15 | 学校がんばります |
| 87 | EIY | 58 | くよくよしない 気分転換 |
| 88 | M・M | 49 | 夜中はお菓子を食べない ダイエットして11kgやせる |
| 89 | たがやん | 27 | 毎日しっかり湯船につかって体を温めます。 |
| 90 | アッシー メッシー マッシー | 41 | 毎晩風呂上りにストレッチします！ |
| 91 | | | 週に3日以上は夜10時に寝る |
| 92 | ピンクのブタ | 51 | 毎日よく食べ、よく笑っています |
| 93 | | | 毎日わたしのペースでからだの声を聴きながら生活します。 おいしいものを食べ、早寝早起、いやなことは寝て忘れる |
| 94 | | 58 | 楽しく充実した毎日を送ろうと心掛けています。 その為には家事は勝手に卒業したとして、そこそこに済ませる事、 毎日、その日の体調と気分に合わせて本を読んだり、音楽を聴いたり、たまには歩いてみたり、とにかくストレスをためない事！ 月に何回かカルチャーセンターで刺激を受けてくる事！ 気ままにしています。 |
| 95 | EK | 58 | 空腹時の買物において食べたいものがあった時 「ちょっと待て、その1品が・・・になる」でやめる |
| 96 | ブタピー | 41 | 2月までに5kgマイナス！！ |

| No | ニックネーム | 年齢 | <宣言内容> めざす姿4 みんながすすんで健康診査・予防接種を受けるまち ~117宣言!~ |
|-----|---------|----|---|
| 97 | MT | 41 | ウエストの維持 |
| 98 | T. U | 31 | 来年の夏までに体重10kg減らすぞ!! |
| 99 | | 4 | うれしいこと笑うことで健康 |
| 100 | かんちゃん | 22 | 早寝早起き(21:30就寝、5:30起床) |
| 101 | ならしのっ子 | 29 | 自転車通勤でメタボ解消! |
| 102 | | 39 | ・病院へ行かないで済むように気をつける。 |
| 103 | | | 早寝・早起き・便利なものは使わず。 「自分の足(身体)で」を心掛ける |
| 104 | ヤっちゃん | | 高血圧解消!! ・塩分を控えた食事を摂る ・1日3km以上歩く ・心の疲れは、体の疲れで解消し、ストレスを溜めない日常にする |
| 105 | Y・I | 28 | なるべく楽しいことを考える |
| 106 | | | 早寝早起き |
| 107 | Y | 25 | 睡眠時間を増やす! |
| 108 | | | 夜更かしをやめて睡眠を多くとります |
| 109 | | | 身体だけではなく、心にも栄養を! 心地よい音楽で、心も身体もリラックス |
| 110 | スマイル | | ダイエット・脳トレのために、よく噛んで食事をします。 ひと口30回!! |
| 111 | A・O | | 心も身体も「バランス良く」すごす |
| 112 | O. M | 38 | ストレスをためないように 毎日笑顔を大切に! |
| 113 | | 48 | ちっちゃいことは気にしない、前向きに過ごす |
| 114 | | | 残飯処理せず そろそろ減らそう 体重5kg |
| 115 | | | ・十分な睡眠(最低5時間は寝る) ・ストレスを蓄積しない!(楽しいことを考える) |
| 116 | | | メタボ改善ウォーキング |
| 117 | レッサーパンダ | 38 | 家族みんなではやね はやおき 朝ごはん |