

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		59	現在の体重を-5kgにチャレンジ
5	310		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つた時 「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