



加東サンサンチャレンジ、県下初の快挙を達成！

厚生労働省「第3回健康寿命をのぼそう! Award」で、自治体部門優良賞に輝きました！



講座の風景。和気あいあいと楽しく参加できる「医師による講話」「運動講座」「食事講座」があります。



「運動講座」では、ダイエットに効果的な運動が学べます。

11月18日、厚生労働省から表彰を受けました。

サンサンサポーターのみなさんによる体を引き締める体操「サンサンエクササイズ」の美演。チャレンジを達成し、3kgやせた方への表彰式。

生活習慣病予防と健康増進のために「3か月で3kgやせる」ことを目指す市民運動「加東サンサンチャレンジ」が、協賛をいただいている市内事業者(所)のみなさんや、市民ボランティア「サンサンサポーター」のみなさんの温かいご協力により、8年目の今年も、多くの参加者でにぎわっています。

まちのみんなが健康を目指すサンサンチャレンジが、このたび、厚生労働省が勧める「スマートライフプロジェクト」の第3回健康寿命をのぼそう!アワードで、自治体部門の優良賞に輝きました。「スマートライフプロジェクト」は、健康寿命をのぼすことを目的とした様々な運動の総称で、その一環として健康増進・生活習慣病予防への優れた取り組みに対する表彰も行っています。これまでに

加東市は、これからも、市民のみなさんに、明るく健康で、輝いた人生を実現していただくため、様々な取り組みを進めていきます。引き続き、みなさまの健康づくりへのご参加と、温かいご支援を願っています。

『スマートライフプロジェクト』

厚生労働省が国民の健康寿命延伸を啓発するために、主に生活習慣病の予防を目的とした「すこやか生活習慣国民運動」のなかで、平成22年度から始めた企業・団体・自治体との連携を主にした取り組みです。今回の受賞は、平成24年度から始められた「スマートライフプロジェクト・健康寿命をのぼそう!アワード」によるものです。これまで、静岡県や長野県松本市などの自治体、株式会社タニタや三菱電機株式会社(共に東京都)などの企業が表彰されています。

協賛店になったきっかけは?
この事業が始まる時、僕自身ちょうど体重を落としたいと思っていたときだったんです。また、店の食事メニューには全てサラダをつけたり、ドレッシングの量を調整できるようにしたりと、健康的な食事の提供を目指していたことも理由です。

ご自身もチャレンジに参加したことがあると聞きました。チャレンジの結果は?
もちろん、成功しましたよ。第1回目は一番太っていた時期だったこともあり、3か月で10kg、年間では18kgやせました。お客さんに「やせた」と言われるとうれしかったですね。ただ、かなりやせたので、途中から病気なんじゃないかと心配しました(笑)

やるためにどんな取り組みをしましたか?
チャレンジに参加するともらえるグラフへの記入は、太ろうがやせようが、欠かしたことはありません。あとは、夕食を野菜中心で控える程度です。

協賛店の方にお聞きしました!

PINK HOUSEさん(藤田307)

サンサンチャレンジの登録会員証を見せてもらえば、いつもお店で出しているブレンドコーヒーを50円引きで提供します。また、チャレンジの表彰式に参加された方の中から抽選で、ケーキセットのチケットをプレゼントいたします。

こちらの記事はコーナー化して、今後も協賛店のみなさんをご紹介していきます。お楽しみに!



抽選でプレゼントされる特典のケーキセット

現在もチャレンジは継続中ですか?
ずっと続けています。最近では、チャレンジ期間以外は太り、期間中にやせるといいうパターンが多いですが、年間を通してみれば、体重の維持はできています。

協賛店としてかわるサンサンチャレンジが表彰を受けたことについて、どのように思われますか?
僕は協賛店だけでなく、サンサンサポーターもやっていて、劇をしたり、ケープレレビで呼びかけたりもしましたが、ただ単に楽しんでやっただけです。やせることが自分のためにもなるし、協賛店やサポーターも横のつながりが出てきて、親睦会みたいな感じなんです。これからもサンサンチャレンジが盛り上がりつついけばなあと思っています。

サンサンチャレンジの各講座はどなたでも受講いただけます

加東サンサンチャレンジでは、運動や食事など3つのテーマで、様々な講座を開催しています。

講座は、サンサンチャレンジに参加している方々が対象ですが、今回の記事で興味を持たれた方、また、今年の申し込みを忘れていた方にも受けていただけます。今後とも、講座の開催は広報かとうでお知らせいたしますので、興味のわいた講座があれば、どなたでもぜひご応募・ご参加ください。

