

# 加東サンサンチャレンジ



**参加者募集!**

加東サンサンチャレンジは、生活習慣病予防と健康増進のために『3か月で3キログラムやせる』ことを目指す市民運動で、今年で8年目を迎えます。同じ目標を持つ仲間とともに、明るく・楽しくがんばる3か月。できるだけ健康で、輝いた人生を送るために、みんなで健康づくりに挑戦しましょう。

簡単!

グラフをつけるだけ!

チャレンジでやっていただくのは、自宅で1日2回、朝食前と夕食後に体重計に乗って、体重グラフをつけることのみです。体重を意識すること、太る原因などに気付くことができ、自然と減量や生活習慣の改善につながります。参加された方からは「はげなかったズボンがはけるようになりました(70歳代男性)」

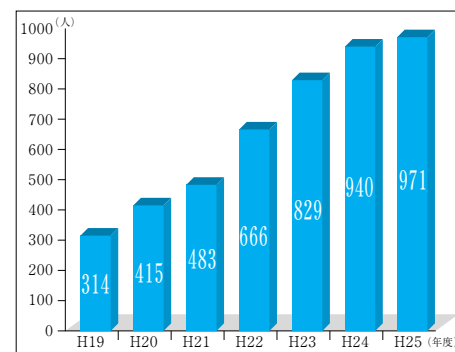
「身体が軽くなりました。服を選べるのがうれしくて、鏡を見るのが楽しみです(30歳代女性)」などの声をいただいています。

自宅で取り組めるかんたんな内容であることや、各講座への参加が自由であること、ホームページやFAXで申し込めることなど、気軽に参加できる仕組みが好評で、口コミや継続的な参加によって、参加される方が増え続けています(図1)。過去7年間で延べ4,618人(平均年齢53.7歳、男性1,778人、女性2,840人)が挑戦され、結果報告のあった2,209人のうち、534人(24.2%)が目標である3kg以上の減量に成功されました(図2)。

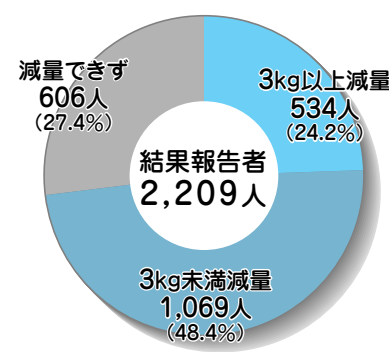
手軽で効果の高い健康づくり。今度はあなたも体験されてはいかがでしょうか。

**7年間の実績!**

加東サンサンチャレンジは、



チャレンジ参加者数推移 (図1)



過去7年間の減量成果内訳 (図2)

## さあ、みんなで参加しよう! 加東サンサンチャレンジ申込方法

### チャレンジ対象者

サンサンチャレンジに参加いただけるのは、次の3つをすべて満たす方です。

- ①市内在住または在勤であること
- ②満年齢が20~74歳であること
- ③BMIが23以上であること

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 ※BMI23未満でも、血糖値が気になる方はご参加いただけます。  
 ※治療中の方は医師の指示のもと参加してください。

**申込期限** 10月21日(火)

**チャレンジ期間** 10月19日(日)~平成27年2月3日(火)のうち、自分で決めた3か月間

### 申込方法

次のいずれかの方法によりお申し込みください。

- ①健康課(庁舎2階)窓口で。
- ②市ホームページで。
- ③郵送・FAXで。

※申込用紙は、健康課窓口、市立各図書館、公民館、協賛店にあります。  
 ※講座等のプログラム詳細は、申込用紙に掲載しています。

### 申し込み・問い合わせ

〒673-1493 加東市社50番地  
 加東市市民安全全部健康課(庁舎2階)  
 サンサンチャレンジ係  
 ☎42-2800 FAX42-3978

## 参加者への4つの特典

- ①健康づくりのプロから学ぶ楽しい講座(自由参加)  
 楽しくやる気にさせてくれる講師をお迎えし、無理なくやせるコツが聞けて、減量効果もアップするお得な講座です。参加者には、健康グッズのプレゼントもあります。(各講座とも参加費100円)
- ②70の協賛店が独自の特典で応援  
 会員証を持ってお店に行くと、協賛店独自のアイデアで、真心あふれるサービスが受けられます。
- ③電子メールでアドバイス配信
- ④新規挑戦者にはもれなくプレゼント!  
 ●メタボリックメジャー  
 ●先輩サンサン挑戦者の成功事例を集めた「ダイエットのコツ100選」(通常価格300円)



全国から400冊以上の注文をいただいています! 購入した方からは「この本のおかげで辛さを感じることなく減量できました!」など、絶賛をいただいています!

## 講座に参加しよう & お店を5か所まわろう スタンプラリーを実施

講座に参加する、またはサンサンチャレンジ協賛店に行くと、1講座または1店舗につき、スタンプを1個もらえます。

5個たまったら、健康課窓口でサンサン伝の助ストラップ1個に交換できます。(1人1回)

交換期限 平成27年2月3日(火)



## サンサンサポーター、活躍中!

平成25年度から、サンサンチャレンジで学んだ知識や経験を伝えて応援し、加東市全体にサンサンチャレンジの輪を広める役割をする「サンサンサポーター」が活躍中です。現在76人の方に登録いただいております。サンサンチャレンジを一層盛り上げるためのアイデアを出してもらったり、ケーブルテレビでのサンサンチャレンジPR番組に出演いただいたりしています。



## 平成26年度 サンサンチャレンジ協賛店一覧

今年は市内70の協賛店が、みなさまのチャレンジを真心いっぱい、お得意っぱいで応援します!!

※特典内容は申込冊子または市ホームページをご覧ください。  
 ※特典を受けるには、サンサンチャレンジ会員証を提示する必要があります。

分類	協賛店名	地区	分類	協賛店名	地区	分類	協賛店名	地区	
電気店	(株)井上デンキ	河高	食品	エースコック(株)	河高	洋服・着物	竹内繊維縫製所	曾我	
	(株)セリウ電器 本店	上滝野		Aコープ滝野店	上滝野		キッズクラブ キヌヤ	社	
	(株)藤井デンキ	社		ふれすこ社店	社		ファッションハウス キヌヤ(Bio1階)	社	
スポーツ施設	富田電気(株)(ラブリートミタ)	松尾	☆広畑こんぷ店	社	株式会社 やま正	社	飲食店	☆炭焼地鶏 やんべ	下滝野
	☆雷神ファクトリー	下滝野	藤野精肉店	社	明石焼・お好み焼 寛美	上滝野		☆炭焼地鶏 やんべ	下滝野
	滝野総合公園体育館スカイピア	河高	自然食品やしろ	社	カフェ オールウエイズ(滝野ぎわいプラザ)	河高		明石焼・お好み焼 寛美	上滝野
	ナイススポーツプラザ	北野	兵庫ヤクルト販売(株)北播支店	喜田	Café+kitchen HAKONE	上滝野		カフェ オールウエイズ(滝野ぎわいプラザ)	河高
スポーツ用品	高室池スポーツクラブ	上三草	まめや本舗	社	ひだまり(ほかほ温泉内)	下滝野	ひだまり(ほかほ温泉内)	下滝野	
	富士通周辺機(株)	佐保	ナポレオン	社	北播磨県民局 食堂(朝日ビル)	社	北播磨県民局 食堂(朝日ビル)	社	
健康・美容	社スポーツ	社	マックスパリュ	社	自然派レストラン 山椒亭	社	自然派レストラン 山椒亭	社	
	滝野温泉 ほか	滝野温泉 ほか	下滝野	味の蔵 井乃屋	新定	PINK HOUSE	藤田	PINK HOUSE	藤田
		東条温泉とどろき荘	岡本	藤本食料品店	天神	洋菓子ファーム まるぐりっと	社	洋菓子ファーム まるぐりっと	社
		キューまる 加東店	社	きらりのお店	天神	やき鳥 一休	社	やき鳥 一休	社
	Be Shine	Be Shine 滝野店	上滝野	みのり農協 東条営農経済センター	天神	十八羅かん	畑	十八羅かん	畑
		Be Shine 社店	家原	マックスパリュ 東条店	岩屋	Café de RANZU	梶原	Café de RANZU	梶原
マドフェイタルサロンパープルハート		松尾	兵庫日産自動車(株)滝野西店	上滝野	☆成山	岡本	☆成山	岡本	
薬	かえで薬局	家原	兵庫日産自動車(株)滝野店	新町	みのり農業協同組合(市内3支店)		みのり農業協同組合(市内3支店)		
	ライフォート 梶原店	梶原	小林砥油(株)ネオスクエアやしろSS	藤田	ゆめ工房いまじん	下滝野	ゆめ工房いまじん	下滝野	
	フロンティア薬局 加東店	家原	株式会社オートボディ長尾	吉井	つつじ会作業所	家原	つつじ会作業所	家原	
寝具	岸本ふとん店	社	松本モーターサービス	森	ショッピングセンター	やしろショッピングパークBio	社		
	文具	(有)ぶんぐよしだ	社	時本自動車		沢部			
写真	シャイン(本店)	社	フラワー森本(本店)	社					
	シャイン(Bio店)	社	東条湖園芸 山田	黒谷					

☆印は、新規の協賛店