日本中が大注目！

市民みんなで健康に！楽しく！加東サンサンチャレンジ 3か月で3kgやせる市民大運動に挑戦しよう！

「加東サンサンチャレンジ」とは、生活習慣病予防と健康増進のために3か月で3kgやせるキャンペーンで、今年で4年目を迎えます。
一人ではくじけそうになる健康づくりを仲間とともに楽しく取り組むことで、健康づくりに努めましょう！

加東市だけの取り組みです！

まち全体で減量に取り組む市民運動として、全国から注目を集める「加東サンサンチャレンジ」。真心あふれる地元協賛店と行政との協働や、「メールでの支援」をはじめとする5つの応援など、他にはあまり例のない取り組みが人気の秘訣です。
また、「腰痛がとれて旅行を楽しめた」「娘の結婚式にバージンロードを格好良く歩けた」など、減量による夢の実現や、感動のドラマがたくさん生まれたことも市民運動ならでは。これらの一部は専門誌にも掲載されました。
さらに、昨年10月にはカナダで開催された国際糖尿病学会において、サンサンチャレンジの取り組みが発表され、称賛の声をいただきました。

毎日グラフを付けるだけで、簡単・確実にダイエット！

3年間で1,212人が参加。うち3割が目標達成！

平成19～21年度の3年間で、延べ1,212人が参加されました。（平均年齢54・2歳、男性481人、女性731人）
結果を報告いただいた924人のうち、約3割に当たる279人が、目標である3kg以上の減量に成功されました。

やることは簡単。とにかくグラフをつけるだけ！

チャレンジ期間のうちのお好きな3か月間、1日2回、朝食前と夕食後に体重測定を行い、体重グラフを付けていただくだけです。

今年のテーマはズバリ！「楽しくダイエット&教えたくなる糖尿病予防のコツ」

加東市では、糖尿病をはじめとする生活習慣病の受診件数が県平均を上回っています。
特に糖尿病・高血圧の1人当たりの診療費および受診率は県平均より高く、さらに30歳代、40歳代からの糖尿病に関する検査項目の異常率が高くなっているのも特徴です。
（平成21年度国保疾病分類統計およびまちぐるみ総合健診結果より）
「健診で血糖が高いと言われた…」「簡単な血糖のコントロール法は？」「リバウンドしない楽しいダイエットがしたい」。そんなみなさまにおすすめのチャレンジです。

参加するといいことづくし。特典はすべて無料！

挑戦者への5つの応援

次の5つの特典を用意して、サンサンチャレンジに挑戦されるみなさんを応援します。

①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」プレゼント
加東市オリジナル！専門医も認める！選りすぐりの成功のコツ。どんなダイエット本よりためになります。

②予防医学専門医の楽しい教室にご招待！
正しい知識は減量成功への近道です。
予防医学の第一人者、京都医療センター予防医学研究室室長 医師 坂根直樹さんを講師にお迎えし、笑いと感動いっぱいのダイエット講座を開催します。
また、すぐに役立つ食事・運動講座も開催します。

③57の協賛店が応援
お店独自のアイデアで、真心あふれる特典が受けられます。

④ホームページから情報発信

⑤電子メールでアドバイス配信

チャレンジ対象者は？

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
②20～74歳
③BMI23以上
※BMI23以下の方でも、血糖値が高めの方や、両親や兄弟が糖尿病であるなど、健康が気になる方もご参加いただけます。

特に、BMI23以上でHbA1c 5.2%以上の方は、将来糖尿病になるリスクが高まります。
血糖値が正常なときから正しい知識をもって、体重増加を防ぐことが大事です。
治療中の方も主治医の指示のもと、参加大歓迎です。

とにかく申し込もう

申し込みは10月23日まで
チャレンジ期間
10月23日(土)～平成23年2月4日(金)
申込期間
9月1日(水)～10月23日(土)

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市ホームページから申し込む
②加東市保健センターで直接申し込む
③郵送・FAXで申し込む
※申込書は、加東市保健センター、各庁舎窓口センター、協賛店にある申込冊子をご使用ください。
※詳細なプログラムは、申込冊子に掲載しています。
申し込み・問い合わせ
〒673-1493
加東市社10番地
加東市保健センター
サンサンチャレンジ係
☎443-0436
FAX 442-3978

昨年に引き続き 楽しい「さんさんあいうえお」を募集！

サンサンチャレンジに参加して、その体験や成果を川柳にしてみませんか？
昨年は、参加者のみなさんから261点の応募がありました。その一部をご紹介します。
あ…合言葉、サンサンしてる？で今日も元気
う…うれし恥ずかし初めてのミニスカート
さ…坂道も健康のためなら気にならず
ち…ちょっとだけと言い訳して今日も食べ
に…二重あご消えたか鏡を覗き込む

市内57の協賛店が、あなたの「健康づくり」を応援します！

【電気店】
◆㈱セリウ電器　本店（上滝野）
◆㈱冨田電氣〔ラブリートミタ〕（松尾）
◆㈱藤井デンキ（社）
【スポーツ施設・用品】
◆高室池スポーツクラブ（上三草）
◆滝野総合公園体育館スカイピア（河高）
◆適合高齢者専用賃貸住宅 緑陽館（北野）
◆ナイススポーツプラザ（北野）
◆富士通周辺機㈱（佐保）
◆社スポーツ（社）
【健康・美容】
◆アーユルヴェーダサロン ナンクルナイサ（木梨）
◆滝野温泉ぽかぽ（下滝野）
◆Be　Shine（家原）
◆メナード フェイシャルサロン パープルハート（松尾）
【食品・飲料品】
◆味の蔵 井乃屋（新定）
◆Aコープ滝野店（上滝野）
◆エースコック㈱（河高）
◆きらりのお店（天神）
◆自然食品やしろ（社）
◆兵庫ヤクルト販売㈱北播支店（喜田）
◆藤野精肉店（社）
◆藤本食料品店（天神）
◆ふれすこ社店（社）
◆ボンマルシェ社店（社）
◆マックスバリュ東条店（岩屋）
◆マックスバリュ社店（梶原）
◆まめや本舗（社）
◆みのり農業協同組合 東条営農経済センター（天神）
【飲食店】
◆明石焼・お好み焼き　寛美（上滝野）
◆カフェ オールウエイズ（河高）
◆Café + kitchen HAKONE（上滝野）
◆Café de RANZU（梶原）
◆きせつ屋　ひだまり（河高）
◆喫茶軽食　Ryoma（社）
◆北播磨県民局食堂〔(有)ハリマ給食〕（社）
◆自然派レストラン 山椒亭(社)
◆パティスリー グーテンアペティート（南山）
◆ひだまり（滝野温泉ぽかぽ内）（下滝野）
◆PINK　HOUSE（藤田）
◆やき鳥　一休（社）
◆洋菓子ファームまるぐりっと（社）
【自動車】
◆オートボディ長尾（吉井）
◆兵庫日産自動車㈱滝野店（新町）
◆兵庫日産自動車㈱滝野西店（上滝野）
◆松本モーターサービス（森）
【園芸】
◆東条湖園芸　山田〔苗工房〕（黒谷）
【洋服】
◆竹内繊維縫工所（曽我）
◆ファッションハウス キヌヤ（Bio1階）
【文房具】
◆㈲ぶんぐ　よしだ（社）
【金融機関】
◆みのり農業協同組合（市内3支店）
【福祉関係】
◆つつじ会作業所（家原）
◆手づくりパン工房caracol（吉井）
◆みらい作業所（下滝野）
◆ゆめ工房いまじん（下滝野）
【作業用品】
◆ハンズコテラ加東店（上中）
【ショッピングセンター】
◆やしろショッピングパーク Bio（社）

平成22年度 サンサンチャレンジ協賛店一覧

市内57の協賛店がみなさまのチャレンジを応援します！
会員証を持ってお店に行くと、お得がいっぱい！まごころいっぱい！ぜひ協賛店に足をお運びください♪
※特典内容は申込冊子か市ホームページをご覧ください。
※協賛店の特典を受けるには、サンサンチャレンジ登録会員の会員証を提示する必要があります。

今年もやります、スタンプラリー！

協賛店をまわって伝の助スタンプを集めよう！
スタンプが5個集まったら、伝の助ストラップをプレゼントしますので、会員証を持って加東市保健センターへお越しください。
期　間　9月1日(水)～平成23年2月4日(金)
※ストラップのプレゼントは、お一人一個限りとします。
※一部スタンプラリーに参加されていない店舗がありますのでご注意ください。