

加東サンサンチャレンジ 参加者を募集します

生活習慣病予防と健康増進のために、3か月で3kgやせる市民運動「加東サンサンチャレンジ」。

無理や我慢をせずに、太りにくく、やせやすい体を手に入れる。いつまでも健康で輝く人生を目指して、みんなで健康づくり挑戦しましょう。

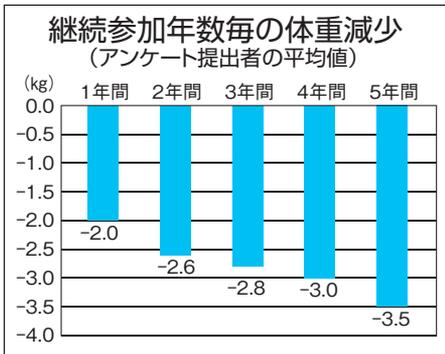
やることは簡単！

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だけです。

参加者からは、「朝と晩、体重計に乗るだけの簡単な習慣なので、これからも続けます。(20歳代女性)」「グラフをつけると、始めた頃より本当にグラフ線が下がるのにびっくり。継続が大事ですね。(60歳代女性)」などの声が寄せられています。

継続参加ほど効果あり！

サンサンチャレンジは、申込もホームページやFAXででき、各講座への参加も自由であるなど、自分のペースで気軽に取り組めることも大きな魅力です。



そのため、口コミや継続参加により、年々参加者が増え続けています。また、継続参加年数が増えるごとに、体重は減少する傾向にあることが分かりました。特に、4〜5年間継続して参加した方は、平均3kg以上の減量効果があります。(左表参照) チャレンジの途中には、体重の減らない時期や中だるみ

がありますが、あきらめずに続けていくことが成功につながります。

やせて嬉しくなればかり！

5年間継続参加されているUさん(61歳男性)は、犬の散歩をしたり、脂っこい食事を減らしたりすることで、5年間で7・2kgの減量に成功。その結果、血糖・中性脂肪・肝機能まで改善されました。

Uさんの血液検査結果

	(H22.6)	(H23.5)
空腹時血糖	139	→ 118
HbA1c	8.0	→ 6.4
中性脂肪	132	→ 89
γ-GTP (肝機能)	63	→ 38

血糖値 下がって幸せ
みえてきた (Uさん作)

さあ、みんなて
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)

※BMIが23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、医師とご相談のうえ、参加してください。

申込期間

9月3日(月)〜10月21日(日)

チャレンジ期間

10月21日(日)〜平成25年2月8日(金)のうちの任意の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健康課窓口で直接申し込む。
- ②市ホームページから申し込む。
- ③郵送・FAXで申し込む。

※申込冊子は、健康課、各庁舎窓口センター、協賛店にあります。

※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123番地 (中央図書館2階)

加東市健康課サンサンチャレンジ係

☎43-0436/FAX42-3978