

加東サンサンチャレンジ 参加者を募集します

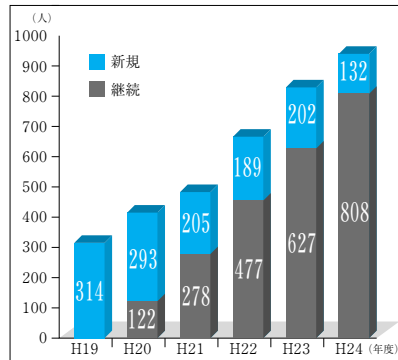
生活習慣病予防と健康増進のため、3か月で3キログラムやせる市民運動である「加東サンサンチャレンジ」は、今年で7年目を迎えます。仲間とともに目標に向かって、楽しく頑張る3か月。誰もがいつまでも健康で輝く人生を目指して、みんなで健康づくりに挑戦しましょう。

やることは簡単！

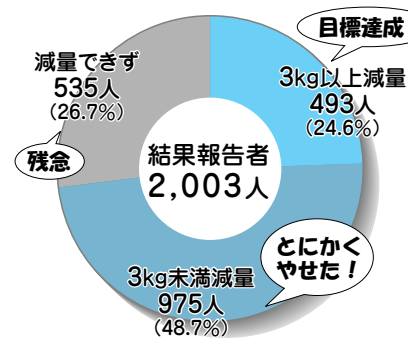
自宅で1日2回、朝食前と夕食後に体重計に乗って、体重グラフをつけるだけです。参加された方からは「今までやるお茶やサブリを飲みましたが、いっこうに結果がでませんでした。ところが、体重を朝・夕測るだけで体重が落ちました。嬉しいですね。(50歳代女性)」「毎日体重を記録しているの、食事の量を気にしながら体重を下げるのができました。(40歳代男性)」などの声をいただいています。

継続すれば効果アップ！
全国的にも評価されています！

サンサンチャレンジの大きな魅力として、グラフをつけるだけという手軽さ、また、市ホームページや郵送・FAXで参加申し込みができることや減量法について電子メール配信等で情報が得られるという気軽さが挙げられます。



チャレンジ参加者推移 (図1)



過去6年間の減量成果内訳 (図2)

評価をいただいています。

6年間の実績！

過去6年間で延べ3,647人(平均年齢53.6歳、男性1,416人、女性2,231人)が挑戦され、結果報告のあった2,003人のうち、493人(24.6%)が目標の3キログラム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。今年はあなたも体験されてはいかがでしょうか。



加東サンサンチャレンジ申込方法

さあ、みんなで参加しよう！

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。

申込期間 9月2日(月)～10月21日(月)

チャレンジ期間 10月20日(日)～平成26年2月7日(金)
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。

※健康づくりに役立つ講座等、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)
市民安全部健康課(保健センター)

☎43-0436/FAX42-3978

参加者への5つの特典

- ①健康づくりのプロから学ぶ楽しい講座(参加自由)
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。(各講座とも参加費100円)
- ②69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市ホームページから情報発信
- ④電子メールでアドバイス配信
- ⑤新規挑戦者にはもれなくプレゼント！

- 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」
- メタボリックメジャー



スタンプラリーを実施

スタンプラリー協賛店へ行くと、スタンプを1個もらえます。 ※1店舗につき1個。
5個集まったら、健康課窓口でサンサン限定伝の助ストラップに交換させていただきます。(いずれも1人1個まで)



期 間 9月2日(月)～
平成26年2月7日(金)

※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。

ストラップは全部で3種類、色も4色から選べますよ！

昨年の参加者にチャレンジの感想や教訓を5・7・5で表現してもらいました

楽しい「サンサンあいうえお」

- 朝夕に 歯磨きしながら スクワット (Kさん)
- バイキング 食べなきゃ損は 落とし穴 (Yさん)
- ねえあなた 買ってこないで 甘いもの (Kさん)

平成25年度 サンサンチャレンジ協賛店一覧

今年は市内 69 の協賛店が、みなさまのチャレンジを真心いっぱい、お得意いっばいで、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	竹内繊維縫工所	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
	富田電気(株)【ラブリートミタ】	松 尾		☆広畑こんぶ店	社		株式会社 やま正	社
スポーツ施設	☆雷神ファクトリー	下滝野	飲 料 店	藤野精肉店	社	飲食店	☆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		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		カフェ オールウエイズ(滝野にぎわいプラザ)	河 高
	高室池スポーツクラブ	上三草		まめや本舗	社		Café+kitchen HAKONE	上滝野
スポーツ用品	富士通周辺機(株)	佐 保		ナポレオン	社		ひだまり (ぼかぼ温泉内)	下滝野
	社スポーツ	社		マックスバリュ 社店	梶 原		北播磨県民局 食堂(藤田/八木橋)	社
健康・美容	滝野温泉 ぼかぼ	下滝野		ボンマルシェ 社店	社		自然派レストラン 山椒亭	社
	キューまる 加東店	社		味の蔵 井乃屋	新 定		PINK HOUSE	藤 田
	Be Shine 滝野店	上滝野		藤本食料品店	天 神		洋菓子ファーム まるぐりっと	社
	Be Shine 社店	家 原		きらりのお店	天 神		やき鳥 一休	社
薬	メナドフェイシャルサロン パープルハート	松 尾	自動車・ガソリン	みのり農協 東条営農経済センター	天 神		十八羅かん	畑
	かえで薬局	家 原		マックスバリュ 東条店	岩 屋		Café de RANZU	梶 原
	ライフオート 梶原店	梶 原		兵庫日産自動車(株) 滝野西店	上滝野		パティスリー グーテンアベディート	南 山
寝具	フロンティア薬局 加東店	家 原		兵庫日産自動車(株) 滝野店	新 町		☆成山	岡 本
	岸本ふとん店	社	金融機関	小林砥油(株)ネオスクエアやしろSS	藤 田		みのり農業協同組合(市内3支店)	下滝野
文具	(有)ぶんぐよしだ	社		株式会社オートボディ長尾	吉 井	福祉関係	ゆめ工房いまじん	
	シャイン (本店)	社	花・園芸	松本モーターサービス	森		つつじ会作業所	家 原
写真	シャイン (Bio店)	社		フラワー森本 (本店)	社	ショッピングセンター	やしろショッピングパークBio	社
				東条湖園芸 山田	黒 谷			

☆印は、新規の協賛店