



サンサンストラップは全部で3種類!!

サンサンストラップは、協賛店スタンプを10個集めれば1つプレゼント。

ぜひこの機会に、あなたの健康のためにサンサンチャレンジに取り組んでみませんか。申込方法は、次のページです。

今年のサンサンはここが違う!

これまでの内容に加えて、今年度は次の点を新しく行います。協賛店スタンプラリーでスタンプ10個を集めていただく「サンサンストラップ」をプレゼントします。

先輩サンサン挑戦者の体験から選りすぐりの成功のコツを100のカードにしました。どんなダイエット本よりもためになります。たくさん集めてください。(コッカードは協賛店に置いてあります)

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の頑張りを応援します。

無料ダイエット講座を開催
日本で人気ナンバーワン!信頼できる!しかも楽しくて即実践できる!しかも楽しくて即実践できる!しかも楽しくて即実践できる!

市内46の協賛店が応援
市ホームページから専用サイトで情報発信

電子メールでアドバイスを送信
メタボリックメジャーをプレゼント(新規挑戦者のみ)

加東サンサンチャレンジ2年間(平成19~20年度)の成果

3割以上の方が3kg以上の減量に成功しました!

2年間で延べ729人(男性287人、女性442人)が参加され、結果報告をいただいた582人のうち、201人(34.5%)が3kg以上の減量に成功されました。

その結果... 加東市が **1,300kgも軽くなりました!**

| | |
|--|--|
| 1,300万円の医療費削減効果 | 杉の木530本分のCO2削減効果 |
| 京都医療センター予防医学研究室の研究によると「1kgの減量を1年間維持すると、約1万円の医療費削減効果がみられる」ということから、この減量を維持できれば1,300万円の医療費を削減したことになります。 | 1,300kgの減量によって約7,500kgものCO2を削減したことになります。これは50年杉530本分の年間CO2吸収量に匹敵します。 |

からだに、そして地球にも優しい「サンサンチャレンジ」。今年もあなたも取り組んでみませんか?

「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、今年度3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、さらに健康で元気な加東市をつくりましょう。

ポイントのおさらい

なぜ3か月で3kg?

1か月で1~2kg、3か月で3kg程度の減量ペースが安全でリバウンドしにくいといわれています。無理をして体を壊すダイエットではなく、「ゆっくり」「確実」「安全でリバウンドしない」減量に挑戦しましょう。

肥満体重の5~10%の減量で肥満に伴う生活習慣病(血糖、脂質、血圧など)は改善するといわれています。

やることは簡単。とにかくグラフをつけるだけ!

1日2回、朝食前と夕食後に体重測定を行い、体重グラフをつけるだけで自分の生活習慣が見えてきます。

自分の生活習慣に気づき、見直すことで、ゆっくりと減量を進めていきます。



チャレンジ対象となる方

市内在住または在勤で、20歳~74歳までの方
BMI 体格指数 23以上の方

昨年度の登録者はBMI 23未満でも登録できます。BMIは次の計算式で求めることができます。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIがご不明な場合は、保健センターへお問い合わせください。加東市ホームページでも計算できます。

たくさんの協賛店があなたの

- 【文房具】** (有)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】** ゆめ工房いまじん(下滝野) 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)
- 【パティスリー】** グーテンアペティート(南山)
- 【ふれすこ社(社)】** 洋菓子ファームまるぐりっと(社)
- 【自然食品やしろ(社)】**
- 【自動車】** 兵庫日産自動車(株)滝野店(新町) 兵庫日産自動車(株)滝野西店(上滝野) オートボディ長尾(吉井) 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(曾我)

くわしい特典内容は、申込冊子か市ホームページをご覧ください。

「健康づくり」を応援します!

- 【健康・美容】** アロマ&アールユベダサロン ナンクルナイサ(木梨) 滝野温泉ほかぼ(下滝野) Be Shine(家原)
- 【健康・美容】** メナードフェイシャルサロン パープルハート(松尾)
- 【飲食店】** 明石焼・お好み焼 寛美(上滝野) カフェ オールウエイズ(河高) Café + kitchen HAKONE(上滝野)
- 【食品・飲料品】** きらりのお店(天神) 兵庫ヤクルト販売(株)北播支店(喜田) 藤野精肉店(社) まめや本舗(社) 藤本食品店(天神) エースコック(株)(河高)
- 【健康・美容】** 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(株)(佐保) 社スポーツ(社)

サンサンチャレンジ協賛店一覧

サンサンチャレンジを応援していただける46の協賛店です。

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。

- 【電気店】** (株)セリウ電器 本店(上滝野) (株)富田電気(ラブリートミタ)(松尾) (株)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)



好評につき3年目!今年もやります、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!

切り取り線

申込書

| | |
|----------------------|---|
| 申込日 | 平成21年 月 日 |
| 住所 | 〒 電話 - |
| ふりがな | |
| 氏名 | |
| 平成20年度サンサンチャレンジ登録の有無 | 有・無 |
| 年齢 | 歳 性別 男・女 |
| 生年月日 | 昭和・平成 年 月 日 |
| 身長 | cm 体重 kg |
| BMI | BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) |
| メールアドレス(携帯可) | メール配信を希望される方は、メールアドレスを記入し、下記の登録手続きを行ってください。 |
| 事業所名(所在地) | 平成20年度にメールアドレスを登録されている方は記入不要です。 |

加東市在住でない方は、事業所名とその所在地を記入してください。

【メールアドレス登録方法】
“サンサン希望”・氏名・電話番号を入力し、サンサンチャレンジ専用アドレス33challenge@city.kato.lg.jpへメール送信してください。
加東市健康課から返信があれば登録完了です。