

加東サンサンチャレンジ 参加者を募集します

「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のダイエットを目指す市民運動のことで、今年で5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。みんなで健康づくりに挑戦しましょう。

加東市オリジナルの健康づくり

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の応援や、メール支援をはじめとする5つの特典で、挑戦者を応援します。



みんなで取り組むサンサンチャレンジ

参加者からは、「腰痛がとれた」「血糖値が下がった」「娘の結婚式に素敵なお母さんでいたい!」「おしやれをして第二の青春!」といった、減量による身体の変化や夢の実現などが、数多く報告されています。

成功率は3割以上!

平成19年度〜22年度の4年間で、1,000人が参加されました。(平均年齢54歳、男性4割、女性6割)
結果を報告いただいた74人のうち、目標である3kg以上の減量成功者が245人(32.8%)、とにかくやせた(100g以上)という人が607人(81.4%)もおられました。

やることは簡単。毎日グラフをつけるだけ!

自宅で1日2回、朝食前と夕食後に体重を量り、体重グラフをつけるだけです。参加者からは、「体重の折れ線グラフは、生活習慣を映す鏡でした」との声が多く寄せられています。

今年のテーマはスバリ!

「楽しく減量&血糖値を上げないコツ」

みなさまは、自分の血糖値をご存知でしょうか。昨年の参加者アンケートによると、空腹時血糖値が「わからない」と答えた人が3割以上、HbA1c値(平均血糖の目安)が「わからない」と答えた人が約半数でした。血液検査を受けていても、結果数値やその意味を知らないままになっていることがあります。検査数値の変化と、自分の生活習慣を振り返ってみると、気づかなかったことが見えてくることもあります。血糖値が気になる方、治療中の方も、今からの予防が大切です。

挑戦者への5つの特典

予防医学専門医による楽しい教室にご招待
予防医学の第一人者である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、笑いがいっぱいの健康講座を開催します。

66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。

ホームページから情報発信
電子メールでアドバイス配信
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



ダイエットのコツ100選

伝の助ストラップがもらえる スタンプラリーを実施します

協賛店をまわってスタンプが5個集まったら、ストラップをお渡ししますので、会員証を持って加東市保健センターへお越しください。(ストラップは、お一人1個限りです)
期間 9月1日(木)~平成24年2月10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。

昨年の一部をご紹介します

楽しい「サンサンあいうえお」

気がつけば グラフ書くのが 楽しみに (Mさん)
ダイエット 5勝2敗で ええやんか (Uさん)
レジ並び スリムな人の かごを見る (Aさん)

平成23年度 サンサンチャレンジ協賛店一覧

市内66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、お徳がいっぱい。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登録会員の会員証を提示する必要があります。

協賛店名	地区	協賛店名	地区	協賛店名	地区
(株)井上デンキ	河高	ナボレオン	社	東条湖園芸山田	黒谷
(株)セリウ電器本店	上滝野	マックスバリュ社店	梶原	明石焼・お好み焼 寛美	上滝野
(株)藤井デンキ	社	ボンマルシェ社店	社	カフェオールウエイズ(滝野にぎわいプラザ)	河高
富田電気(株)	松尾	味の蔵 井乃屋	新定	Cafe + kitchen HAKONE	上滝野
滝野総合公園体育館スカイピア	河高	藤本食品店	天神	ひだまり(滝野温泉ばかほ内)	下滝野
ナイススポーツプラザ	北野	きらりのお店	天神	喫茶軽食 Ryoma	社
高室池スポーツクラブ	上三草	みのり農協東条営農経済センター	天神	北播磨県民局食堂(南ハリマ給食)	社
富士通周辺機(株)	佐保	マックスバリュ東条店	岩屋	自然派レストラン山椒亭	社
社スポーツ	社	兵庫日産自動車(株)滝野西店	上滝野	PINK HOUSE	藤田
滝野温泉ばかほ	下滝野	兵庫日産自動車(株)滝野店	新町	洋菓子ファームまるぐりつと	社
キューサイまるかん加東店	社	小林砥油(株)ネオスクエアやしろSS	藤田	やき鳥 一休	社
Be Shine 滝野店	上滝野	(株)オートボディ長尾	吉井	十八羅かん	畑
Be Shine 社店	家原	松本モーターサービス	森	Cafe de RANZU	梶原
メナドフェイシャルサロンパルハート	松尾	竹内繊維縫工所	曾我	パティスリーグーテンアベティート	南山
くすりのタキ	上滝野	キッズクラブ キヌヤ	社	みのり農業協同組合(市内3支店)	
エースコック(株)	河高	ファッションハウスキヌヤ(Bio1階)	社	ゆめ工房いまいじん	下滝野
Aコープ滝野店	上滝野	(株)やま正	社	みらい作業所	下滝野
ふれすこ社店	社	岸本ふとん店	社	つつじ会作業所	家原
藤野精肉店	社	(有)ぶんぐよしだ	社	手作りパン工房 caracol	吉井
自然食品 やしろ	社	シャイン(本店)	社	やしろショッピングパークBio	社
兵庫ヤクルト販売(株)北播支店	喜田	シャイン(Bio店)	社		
まめや本舗	社	(有)フラワー森本(本店)	社		

(順不同、印は新規の協賛店)

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。
市内在住または在勤であること
満年齢が20~74歳であること
BMI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1日(木)~10月16日(日)

チャレンジ期間

10月16日(日)~平成24年2月10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。
加東市保健センターで直接申し込む。
市ホームページから申し込む。
郵送・FAXで申し込む。
申込冊子は、加東市保健センター、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10番地
加東市保健センター
サンサンチャレンジ係
☎43-0436/FAX42-3978

