

# 3か月で3kgやせる市民大運動

## 加東サンサンチャレンジに参加しよう!



**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を目的に、市民一体となって健康づくりにチャレンジする「3か月で3kgやせる」キャンペーンです。

**なぜ3か月で3kg?**

一か月間で1〜2kg、三か月間で3kg程度の減量ペースが安全でリバウンドしにくいとされています。



無理をして体を壊すダイエットではなく、「ゆっくり確実に」「安全でリバウンドしない」減量に挑戦しましょう。  
肥満体重の五〜一〇%の減量で、肥満に伴う生活習慣病（高血糖、高血圧、脂質異常など）は改善するといわれています。

**とにかくグラフをつけるだけ**

サンサンチャレンジの方法は、とにかく体重のグラフをつけるだけです。  
体重グラフをつけて眺めてみると、何を食べたときに太り、どんな運動をしたときにやせるかなど、あなた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。

**対象となる方**

加東市在住で、20歳〜74歳までの方  
BMI < 体格指数 > 23以上の方  
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。

**チャレンジ期間は自分で決めよう**

加東サンサンチャレンジは、平成十九年十月十日(水)から平成二十年二月十四日(木)までの間に行ってください。  
その期間中に、挑戦者ご自身で決められた日からスタートして、三か月間継続して体重測定と記録を行ってください。  
平成十九年十一月十四日(水)までに開始して、平成二十年二月十四日(木)までに終了できるようにしてください。



メタボリックメジャー

メタボリックメジャーをブレゼント(先着千名)メタボリックメジャーとは、簡単に自分ひとりでも腹囲を測ることができるメジャーです。  
BMIを計算することもできます。  
メタボリックメジャーは十一月十七日(土)開催のチャレンジ説明会でお渡しします。(当日参加できない方にも、保健センターでお渡します。)

サンサンチャレンジ成功のためのアドバイスを見ることが出来ます。  
電子メールでアドバイスを申し込みます。  
申し込み時にメールアドレスを記載していただいた方には、保健センターからアドバイスをお送りします。  
申し込み後、挑戦前と挑戦後の体重などを記入した報告用紙を平成二十年二月十八日(月)までに提出していただきます。

専用サイトで情報発信  
挑戦者だけにお知らせする専用サイト(左の写真)では、

結果を報告してください  
チャレンジ終了後、挑戦前と挑戦後の体重などを記入した報告用紙を平成二十年二月十八日(月)までに提出していただきます。

サンサンチャレンジ終了後 参加者全員集合!  
ダイエットのプロから学ぶ  
市民公開講座&表彰式を開催します  
「笑って得する! リバウンドしないコツ」  
講師 京都医療センター予防医学研究部 医師 坂根直樹先生  
日時 3月8日(土) 13:30~  
場所 社福祉センター

申し込み・問い合わせ  
〒六七三-一四九三  
加東市社一〇番地  
社福祉センター  
サンサンチャレンジ係  
☎ 43-0436  
☎ 42-2800



みなさまのチャレンジお待ちしております。

**挑戦者への四つの応援**

サンサンチャレンジに挑戦されるみなさんに、次の四つの特典を用意して、みなさんの頑張りを応援します。

**挑戦者限定のチャレンジ説明会を開催**

3kgやせる成功への近道  
『ストレスをためずに、やせるコツをお教えします』

日時 十一月十七日(土) 十三時三〇分  
場所 多目的研修館  
講師 京都医療センター 同道正行先生



切り取り線

**申込書**

申込日	平成19年 月 日
住所	〒 加東市 電話 -
ふりがな	
氏名	
年齢	歳
性別	男 ・ 女
生年月日	昭和 年 月 日
身長	cm
体重	kg
メールアドレス(携帯可)	

裏面の同意事項を確認し、遵守の上、加東サンサンチャレンジに参加します。

署名

申込書は各庁舎窓口センターにも置いています。

申込期間は、10月10日(水)~11月7日(水)までです。