

## とにかく申し込もう

申し込みは10月24日(土)まで

次のいずれかの方法によりお申し込みください。

市ホームページから申し込む  
市ホームページの専用サイトに必要事項を入力するだけで申し込み完了です。

加東市保健センターで直接申し込む

申込書に必要事項を記入して、加東市保健センターへお持ちください。  
(平日の8時30分から17時15分)

### 郵送で申し込む

申込書に必要事項を記入して加東市保健センターまで郵送してください。(郵送料はご負担ください)

申込書は、下の申込書を切り取ってお使いいただくか、加東市保健センター、各庁舎窓口センター、協賛店にある申込冊子をご使用ください。

### 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

切り取り線

加東サンサンチャレンジ申込書(裏面)  
仲間とチャレンジしたい方はぜひグループでお申し込みください。  
ただし、参加者1人につき1枚の申し込みをお願いします。

グループ名	
グループ合計人数	名

### 【同意事項】

対象基準を満たしていることを確認してください。(7ページ参照)  
医療機関などに通院中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。  
安全な減量は、1か月に1~2kgです。過度の減量は行わないでください。  
登録者の個人情報は、保健事業の目的外に使用することはありませんが、個人情報保護に注意したうえで、全体の結果については公表させていただくことがあります。

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

参加登録は、上の同意事項に同意していただいた方のみとさせていただきます。

## 平成21年度サンサンチャレンジの流れ

### 申し込み

申込期間は9月1日(火)~10月24日(土)です。  
右に記載の3つの申込方法のいずれかでお申し込みください。  
申し込まれた方には、  
・会員証  
・効果的にやせる3つのコツ  
・体重記録グラフ  
・ダイエット宣言書  
をお渡しします。

### チャレンジ開始

サンサン説明会 全員対象  
& 市民公開ダイエット講座  
「ねむってやせる」

日時 10月24日(土) 10:00~  
場所 社公民館(多目的研修館)  
講師 京都医療センター 予防医学研究室  
医師 坂根直樹さん

10月24日(土)~11月14日(土)の間に挑戦を開始してください。

### 自由参加のダイエット講座を2回開催します

「決定版!脂肪を燃やす運動の基礎」  
日時 11月28日(土) 13:30~  
講師 運動指導士 河野洋允さん  
(帝人在宅医療株)  
「もう正月太りと言わせない!食事のコツ」  
日時 12月5日(土) 13:30~  
講師 管理栄養士 松岡幸代さん  
(京都医療センター)

✉ 保健センターから、応援・アドバイスメールをお送りします。

💻 市ホームページの専用サイトからチャレンジ成功のためのアドバイスをご覧ください。

### チャレンジ終了

平成22年2月14日(日)までに終了してください。

### 結果提出

平成22年2月17日(水)までに報告してください。

結果提出用紙と返信用封筒をお送りしますので、結果を記入して返送してください。

### 表彰式

表彰式&市民公開講座 全員対象  
総集編!「食べてやせる」

日時 平成22年3月6日(土)13:30~  
場所 社福祉センター大ホール  
講師 京都医療センター 予防医学研究室  
医師 坂根直樹さん