

# 平成29年度サンサンチャレンジ協賛店一覧

今年は市内72の協賛店が、みなさまのチャレンジを真心いっぱい、お得意っぱいで応援します！



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	でんきとくらしのサポート店 やしろ電化	社	食料品	★(株)マルヤナギ 小倉屋	沢部	飲食店	自然派レストラン山椒亭	社
	富田電気(株) [ばわ〜すトミタ・やしろ]	松尾		兵庫ヤクルト販売(株)北播支店	喜田		★中国料理 たらいあんぐる	
	(株)セリウ電器 本店	上滝野		エーコーブ近畿(株)A コープ滝野店	上滝野		やき鳥 一休	
	あなたの街のでんきやさんP ばわ〜す井上	河高		御菓子司 博進堂	河高		★やしろの和がや	
スポーツ施設	富士通周辺機(株)	佐保		エースコック(株)関西滝野工場			河高	Café de RANZU
	高室池スポーツクラブ	上三草		藤本食料品店	天神		十八羅かん	畑
	ナイススポーツプラザ	北野		マックスバリュ東条店	滝鹿谷		PINK HOUSE	藤田
	雷神ファクトリー	下滝野		繁本精肉店	森		明石焼・お好み焼 寛美	上滝野
スポーツ用品	滝野総合公園体育館スカイピア	河高		味の蔵 井乃屋	新定		Café + kitchen HAKONE	下滝野
	社スポーツ	社		★無添加 手作りパン カンパーニユ	大畑		お好み焼 三和	
健康・美容	キューまる加東店	社	自動車・ガソリン	時本自動車	沢部	炭焼地鶏 やんべ	河高	
	メナード フェイシャルサロンパープルハート	松尾		小林磁油(株)ネオ・スクエアやしろS・S	藤田	お弁当ハウス まみー		
	Be Shine 社店	家原		兵庫日産自動車(株)滝野店	新町	カフェ オールウエイズ	森尾	
	Be Shine 滝野店	上滝野		兵庫日産自動車(株)滝野西店	上滝野	★焼肉 えいちゃん		
	ヘアサロン カナリヤ	下滝野		松本モーターサービスMMS(有)	森	Mill merci(ミル メルシー)	南山	
	滝野温泉 ぼかぼ	下滝野		(株)オートボディ長尾	吉井	みのり農業協同組合社支店	社	
薬	ライフオート 梶原店	梶原	洋服・着物	キッズクラブ キヌヤ	社	みのり農業協同組合滝野支店	上滝野	
	★アイガー 社本店	社		ファッションハウスキヌヤ(Bio1階)		天神	みのり農業協同組合東条支店	天神
				(株)やま正		曾我	つつじ会作業所	家原
				竹内繊維縫工所	天神			
				広畑こんぶ店	社	(有)ぶんぐよしだ	社	やしろショッピングパークBio
	ボンマルシェ社店	シャイン(Bio店)		マディー(Bio1階)		厚利		
	藤野精肉店	フラワー森本(本店)		サラダ館東条店ニューライフ さのせ	南山			
	まめや本舗	上中		東条湖園芸 山田	黒谷	道の駅(株)夢街人とうじょう 道の駅とうじょう		
	ナポレオン	梶原						
	マックスバリュ社店							

※★印は新規の協賛店です。

# みんなで減量! 3か月で3kg!

## 加東サンサンチャレンジ

### 参加者大募集!

生活習慣病予防と健康増進のために、3か月で3kgやせる市民運動・加東サンサンチャレンジ。自分の生活習慣に気づき、見直すことから始まる『ゆっくり』『確実』『リバウンドしない』減量にチャレンジしてみませんか。できるだけ健康で、輝いた人生を送るために、みんなで健康づくりにチャレンジしましょう。



肥満体重から4%減量することで、内臓脂肪が減り、高血糖・高血圧・脂質異常の改善が期待できます。

**Q** 加東サンサンチャレンジってどんなことをするの?  
**A** 簡単! グラフをつけるだけです。  
 サンサンチャレンジの減量法は、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。どんなにも無理なくチャレンジしていただける内容です。日常的に体重を意識することで、太る原因に気付くことができ、自然と減量や生活習慣の改善に繋がります。3か月後、結果報告書を提出いただく際には、きつと今よりもスリムになられているはずですよ。



◎市ホームページの『加東サンサンチャレンジ』申し込みフォームから申し込み可能です。

申込書は健康課・市立図書館・市立公民館・サンサンチャレンジ協賛店にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

- みんなで参加しよう!**  
 加東サンサンチャレンジへの申し込みはこちら♪
- 参加できる方  
 次の3つをすべて満たす方  
 ①市内に在住・在学・在勤していること。  
 ②満年齢が20歳から74歳までであること。  
 ③BMI 23以上であること  
 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ※病気療養中の方は、主治医に相談してから参加してください。
- 申込期限**  
 11月6日(月)
- チャレンジ期間**  
 10月20日(金)～平成30年2月6日(火)
- 申込方法**  
 申込書に必要事項を記入のうえ、健康課に持参・郵送またはファックスで提出してください。
- 申し込み・問い合わせ**  
 〒673-1493  
 加東市社50番地  
 市民生活部健康課  
 (庁舎2階)  
 ☎42-2800  
 FAX 42-3978
- ※特典を受けるには今年度のサンサンチャレンジ会員証を提示する必要があります。

## 薬と健康の週間 10月17日(火)～23日(月) お薬手帳を忘れずに

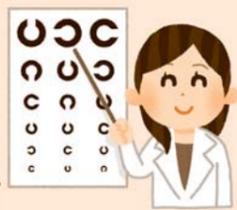
お薬手帳は、あなたの使っている薬の情報を、的確に伝えることができ、薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます。医療機関・薬局へ行くときは、必ずお薬手帳を持っていきましょう。

薬についての相談は医師・薬剤師等の専門家に!



**10月10日(火)は目の愛護デーです**  
 目を大切にしましょう。気になる症状がある方は、お近くの眼科医にご相談ください。

問い合わせ  
 市民生活部健康課 (庁舎2階) ☎42-2800



## 加東サンサンチャレンジ 各種講座のお知らせ

- 1回100円で、どなたでも参加できます!
- 開講講座**
- 日時 10月20日(金) 10時～12時  
 場所 加東市役所2階 201会議室  
 内容 『これならできる!あなたにピッタリ3つの健康法』  
 講師 京都医療センター予防医学研究室 同道正行さん
- 食事講座**
- 日時 11月1日(水) 10時～13時  
 場所 加東市役所2階 保健センター内  
 内容 『知って得!食べて納得!自分の適量 part2』  
 講師 加東市管理栄養士
- 運動講座**
- 日時 11月7日(火) 10時～12時  
 場所 加東市役所2階 201会議室  
 内容 『これならできる!簡単 運動習慣を身につけるコツ』  
 講師 健康運動指導士 森井明美さん



## 参加者への4つの特典

- 健康づくりのプロから学ぶ楽しい講座(自由参加・1回100円)  
 自然とやる気にさせてくれるパワフルな講師が、あなたのチャレンジを後押しします。
  - 72の協賛店が独自の特典で応援  
 協賛店で今年度のサンサンチャレンジ会員証を提示すると、まごころあふれるサービスが受けられます。
  - 電子メールでアドバイス配信
  - 講座や協賛店を巡るスタンプラリー  
 講座や協賛店に行くともらえるスタンプを5個集めると、伝の助マグネット等の伝の助グッズをプレゼント。  
 (プレゼントは1人につき2回まで)
- 新規参加者にもれなくプレゼント!  
 ○先輩挑戦者からの生の体験談・成功事例を集めた『ダイエットのコツ100選』  
 ○おなか周りを測るのに便利な『メタボリックメジャー』



※各店舗の特典内容は、申込冊子または市ホームページをご覧ください。

