

令和7年度

加東サンサン チャレンジ

参加者
大募集

市民みんなで健康に!

～3カ月で3kgやせる市民大運動～

予防が
大事!

やることは
簡単!

自宅で、体重グラフをつけるだけ!

1日2回

朝食前☀️と夕食後🌙



対象

- 1 加東市在住または在勤、在学
- 2 20～74歳
- 3 BMI 23以上
またはBMI 23未満で血糖値が気になる方

BMIとは肥満度を示す指数です。統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上が肥満
BMIの算出方法 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満体重の4%の減量で内臓脂肪が減り、高血糖、高血圧、脂質異常の改善が期待できます。

申込期限

10月31日(金)まで

チャレンジ期間

令和8年

10月15日(水)～1月31日(土)

申込方法

電子申請

(ホームページまたは右記のQRコードから)

※電子申請が難しい場合は、健康課、各公民館等に設置している申込用紙を健康課へ提出



令和6年度 報告者のうち、
25.4%が3kgの減量に成功!
また、**78.5%**が減量に成功!

さあ、あなたも
チャレンジしませんか?



加東市マスコット
加東伝の助

申し込み・お問い合わせ

加東市健康課(保健センター) 〒673-1493 加東市社50 TEL.42-2800/FAX.42-3978

主催/加東市

協賛/加東市商工会・加東市連合PTA

- 「出産後、頑張ってもなかなか体重が元に戻らない…」あなた!
- 「若い頃と食べる量は変わってないのに、年々、お腹がポッコリ出てきた…」あなた!
- 「毎年の健康診断で、気になる値が出てきた…」あなた!
- 「ダイエットしたけど、リバウンドしてしまった…」あなた!



加東サンサンチャレンジに参加した方からはこんな声が!

毎日体重グラフを使うことで、お菓子を食べすぎると体重がどれだけ増えたかが分かるので、翌日の食べる量を減らすのに役立ちました。



(30歳代 女性)

体重の変化はなかったですが、日常生活を見直すきっかけになりました。



(50歳代 女性)

苦しい目に合わなくても、体重を落とせることがよく分かりました。



(60歳代 男性)

**あなたもぜひ、サンサンチャレンジに参加して、
「ゆっくり確実に」「安全でリバウンドしない」減量にチャレンジし、
未来の健康を手にとりましょう!**

★注意事項★ 安全な減量は、1か月に1～2kgです。過度の減量を行わないでください。

①医療機関に通院中の方は、運動や食生活について、必ず主治医の指示に従いましょう。

②無理せずに、運動しましょう。

体力や健康状態に応じて慎重に行う必要がありますので、運動経験のない方は、必ず健康課にご相談ください。
また、睡眠不足など体調の悪い日は休みましょう。

③水やお茶などの水分は十分にとりましょう。

食事を控えると、水分摂取量が少なくなることがあります。意識して、水分をとることを心掛け、脱水に気を付けましょう。

加東市健康課(保健センター) 電話42-2800