

令和8年度

3カ月で3kg減!

こんなことはありませんか?

- ☐ 健診や医療機関で「体重を減らしましょう」と言われた
- ☐ ポッコリとお腹が出てきた
- ☐ 若い頃より痩せにくくなってきた
- ☐ 出産後、体重がなかなかもどらない
- ☐ 一人ではダイエットが続かない



1つでも
当てはまる方へ

NHKでも今話題の 「加東サンサンチャレンジ」

3kg減って
健診結果が
改善した

一人じゃ
続かなかったけど
続けられた

かかりつけの
先生から
ほめられた

毎日記録すると
身体の変化に
気づくことができた

筋肉量も増え、
健康体になった

着れなかった服が
着れるようになった!

参加者の声



対象者

①加東市在住または在勤、在学……➡②20～74歳……➡③BMI23以上(あるいは血糖値が気になる方)

今すぐ申し込みを!!

電子申請▶



※電子申請が難しい場合、健康課や公民館等に設置、またはホームページ掲載の申込書を健康課へ提出

チャレンジ期間

令和9年

10月15日(木)～1月31日(日)

申込期限

10月31日(土)まで

やることは**3っだけ!** ⇒ **裏面へ**



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

Q 3つのやることって、何？

STEP1 「加東サンサンチャレンジ」に申し込む

STEP2 朝晩ダイエットにチャレンジする(1日2回体重計にのり、体重グラフに記録)

STEP3 結果が出てなくても報告する



参加特典

- ★参加費は無料で、メールアプリを登録すれば、専門的なアドバイスや励ましメールが届きます。特別講座へのご招待もあります。
- ★初参加の人は、3kgの減量に成功した100人の体験談がのった「ダイエットのコツ100選」とメタボを改善できるメジャーがもらえます。
- ★協賛店でお得な特典が受けれます。
- ★3kg減量に成功した人には加東市からのささやかなプレゼントがあります。



Q どうしてこの時期(10月～1月)にダイエットに取り組むの？

A クリスマスや正月など、年末年始の太りやすい時期にダイエットに取り組むことで、来年の健診結果が劇的に改善します。



加東市マスコット
加東伝の助

Q なぜ、3カ月で3kg減を目指すの？

A 3%の減量(70kgなら2.1kg減)で、高血圧・高血糖・脂質異常など動脈硬化になるリスクや検査値が改善するからです。

Q NHKでも取り上げられた「朝晩ダイエット」って、何？

A 朝と晩に体重計にのる習慣をつけることです。朝と晩の体重差が大きい時は、カレーライス・寿司・ラーメンなど、カロリーや塩分が多いものを食べたことがわかります。朝に体重計にのることで、減量へのスイッチも入ります。減量とともに減塩もできるので血圧も下がります。シフト勤務などの人は寝る前の体重測定だけでもOK(寝る前ダイエット)。



加東市マスコット
加東伝の助

Q 運動はしなくていいの？

A 3つの運動を併用することで減量効果はアップします。講座では身体を動かして学びます。減量や体力維持に役立つ運動(サンサンエクササイズ)の詳しくは、市HPへ。

・ 加東サンサンチャレンジ ・

2007年からスタート、19年間で1,800名以上が参加。その成果が認められ、2014年に第3回健康寿命をのばそう!アワード「厚生労働省健康局長優良賞(自治体部門)」を受賞。

★注意事項★ 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。

- 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。