

# お知らせ

## 昨年は2人に1人が減量に成功しています！ 測って100日チャレンジ！

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23 - 4044 / FAX25 - 5018）

自宅で100日間毎日体重を測ってグラフに記入し、その結果を提出していただきます。減量の成果が出た上位5名の方には、当別町特産物（3,000円相当）をプレゼント！参加者全員に町オリジナルグッズがあるほか、普段設置されていない特別な機器を使ったプレミアム測定会に参加できます。1人ではなかなか続かないダイエットですが、ご家族や友人、職場の仲間と一緒に参加してみませんか。

▼対象 ①②ともに該当する方

①おおむね30～60歳代の町民の方または当別町に通勤している方

②BMI23以上の方

BMIとは肥満度を示す指数。統計的にもっとも病気にかかりづらいBMIを22とし、25以上を肥満と判定します。

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】

▼チャレンジ期間 9月1日(日)～12月9日(月)の100日間

▼定員・参加料 先着50名・無料

▼申込み 8月16日(金)までにご連絡いただくか、右記QRコードから申込みください。



## ～ プレミアム測定会 ～

測って100日チャレンジの参加者を対象に、健康状態を4種類の測定器で確認します。また、測定結果をもとに、町保健師・管理栄養士が無理なく減量する方法について相談に応じます。健康診断などの健診結果をお持ちの方はご持参ください。

▼測定内容

①体成分測定…体重計では測定できない部位別の筋肉量・脂肪量と内臓脂肪レベルを精密に測定。

②血管年齢測定…指先の脈波で血管年齢を測定。

③食事診断…パソコンに1食分または1日分の食事を入力して栄養バランスを診断。

④野菜摂取量チェック…人差し指にて測定。

▼日時・場所

8月23日(金) 10時～13時 西コミセン

8月27日(火) 9時30分～19時 ゆとろ

8月28日(水) 9時30分～19時 ゆとろ

広告

# 「やってみたい」を後押しします！ 共生型ボランティア養成講座の参加者を募集します

当別町共生型地域福祉ターミナル (☎ 25 - 5137)

町では、「つながり合い支え合う町づくり」の一環として、ボランティア活動を推進しています。「有償ボランティア」になるためには、当別町共生型ボランティア養成講座を受講し、認定を受ける必要があります。「自分の知識を生かしたい」「もっと学びたい」方は、ぜひ参加ください。

## 有償ボランティアとは

利用する方とボランティア活動をする方が、互いに気兼ねしないよう、利用者からボランティアへ利用料を支払うのが「有償ボランティア」です。

有償ボランティアには、以下の4種類があります。

- ①地域生活サポーター…介護保険制度など公的サービスに該当しない、ちょっとした困り事をお手伝いするボランティア
- ②買い物御用聞きサポーター…買い物の支援を通じて日常の見守りを行うボランティア
- ③ファミリーサポート協力会員…子育ての手助けを行うボランティア
- ④パーソナルアシスタント…65歳未満の方や妊娠中の方など、誰でも利用できるボランティア

## 共生型ボランティア養成講座

**日程** 9月2日(月) 10時～(開講式)  
当別町共生型地域福祉ターミナルほか

**受講** 開講式を皮切りに全12コマ、講義や体験会に参加してもらいます。

**申込** 当別町共生型地域福祉ターミナル  
(☎ 25 - 5137/FAX25 - 5140/Mail: terminal@yu-yu.or.jp) のいずれかで、8月26日(月)までに申込みください。

**他** 講座内容などの詳細は、町ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



昨年開催時の様子

広 告

広 告

広 告

広 告