

自宅で毎日
体重を測って
記録！

3人に2人が
減量成功!!

2024年参加者
平均で

-2.4kg

先着
50名

参加
無料

測って 100日 チャレンジ

今年もあなたの減量
応援します!!

期間 令和7年 7月1日(火)～10月8日(水)

開始時測定会あります！

測定会の日程は裏面



■参加条件 (条件①・②を満たしている方)

①おおむね30～69歳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の算出方法:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

■申込締切 令和7年 6月13日(金)まで *先着50名となり次第で締め切らせていただきます

参加者特典

体成分測定

筋肉量・脂肪量と内臓脂肪レベルを
精密に測定！



野菜摂取量測定

1日にどのくらい食べていますか？
手のひらで簡単30秒で測定！

血管年齢測定

1分間、人差し指先からの脈波で
血管年齢を測定！

いつでも健康相談



期間中、保健師・管理栄養士の
アドバイスが受けられます！

運動教室への参加

おすすめ！

運動サポート教室参加者の方が
体重減少しています！(R6実績より)



申込
お問合せ

当別町総合保健福祉センター ゆとろ
福祉部保健福祉課健康推進係

〒061-0234 当別町西町32-2
TEL:23-4044/FAX:25-5018
Email:hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp

こちらからも
申込できます！



申込 FAX 25-5018 / TEL 23-4044

◆100日チャレンジ参加申込書◆

6月13日(金)締切

(ふりがな)

名 前

生年月日

年

月

日 (

歳)

住 所

勤務先

勤務先住所

* 当別町在住ではない方は、必ず住所、勤務先名、勤務先住所のご記入をお願いします。

携帯電話番号

(日中つながる番号をご記入願います)

メールアドレス

* もれなく当別町健康マイレージの申請となります

◆測定会◆

測定結果をもとに、保健師や管理栄養士が100日後の目標体重に向けて、生活の中での目標を一緒に考えたり、アドバイスをさせていただきます。

* 健診結果をお持ちの方はご持参ください。(健診結果の見方や改善方法などについてもご相談に応じます)

ご希望の場所・日時にチェックをお願いします

※申込み多数の日時があった場合には、日程調整のお電話をさせていただきます。

場所	西当別 ☐ コミュニティーセンター	総合保健福祉センター ☐ ゆとろ 多目的ホール	
希望日	☐ 6月27日 (金)	☐ 6月30日(月)	☐ 7月 1日(火)
希望時間	☐ 10時～ ☐ 11時～ ☐ 12時～ ☐ 13時～ ☐ 14時～	☐ 9時30分～ ☐ 10時～ ☐ 11時～ ☐ 12時～ ☐ 13時～ ☐ 14時～ ☐ 15時～ ☐ 16時～ ☐ 17時～ ☐ 18時～ ☐ 19時～	☐ 9時30分～ ☐ 10時～ ☐ 11時～ ☐ 12時～ ☐ 13時～ ☐ 14時～ ☐ 15時～ ☐ 16時～ ☐ 17時～ ☐ 18時～ ☐ 19時～