

自宅で毎日  
体重を測って  
記録！

参加者の**75%**が  
減量成功!!

2025年参加者  
平均で

**-3.6kg**

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8年 7月1日(火)~10月8日(木)

開始時測定会あります!

測定会の日程はこちら 

## ■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8年6月12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!



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12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(別日ご希望の場合にはご相談ください)

※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	総合保健福祉センター	
	<input type="checkbox"/> コミュニティーセンター	<input type="checkbox"/> ゆとろ 多目的ホール	
希望日	<input type="checkbox"/> 6月26日(金)	<input type="checkbox"/> 6月30日(火)	<input type="checkbox"/> 7月 1日(火)
希望時間	<input type="checkbox"/> 10時～	<input type="checkbox"/> 9時30分～	<input type="checkbox"/> 9時30分～
	<input type="checkbox"/> 11時～	<input type="checkbox"/> 10時～	<input type="checkbox"/> 10時～
	<input type="checkbox"/> 12時～	<input type="checkbox"/> 11時～	<input type="checkbox"/> 11時～
	<input type="checkbox"/> 13時～	<input type="checkbox"/> 12時～	<input type="checkbox"/> 12時～
	<input type="checkbox"/> 14時～	<input type="checkbox"/> 13時～	<input type="checkbox"/> 13時～
		<input type="checkbox"/> 14時～	<input type="checkbox"/> 14時～
		<input type="checkbox"/> 15時～	<input type="checkbox"/> 15時～
		<input type="checkbox"/> 16時～	<input type="checkbox"/> 16時～
		<input type="checkbox"/> 17時～	<input type="checkbox"/> 17時～
		<input type="checkbox"/> 18時～	<input type="checkbox"/> 18時～
	<input type="checkbox"/> 19時～	<input type="checkbox"/> 19時～	