

お知らせ

参加者の75%が減量に成功！！

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）

自宅で100日間毎日体重を測りグラフに記入します。その結果を提出して頂き、減量の成果が出た上位5名の方に、当別町特産物（3,000円相当）をプレゼント！今年は、参加者特典として100日間チャレンジを継続した方全員に、EZOポイントを100ポイント付与します。（参加者ご本人のカードに限ります）町管理栄養士、保健師が、あなたの減量をサポートしますので、お気軽にご参加ください！

▼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 7月1日(水)～10月8日(木)の100日間

▼定員・参加料 先着50名・無料

▼申込み 6月12日(金)までにご連絡いただくか、右記申込フォームから申し込みください。

～ 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3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野菜摂取量チェック…手のひらにて測定。

▼日時・場所

6月26日(金) 10時～14時 西コミセン

6月30日(火) 9時30分～19時 ゆとろ

7月1日(水) 9時30分～19時 ゆとろ



体成分分析器



申込フォーム

広告

広告

広告