

1日2回体重測るだけ!! サンサンチャレンジ

ガンバラなくても、
いいんじゃないの!!

いなのかずけ
現在95kg
↓
目標92kg

3カ月に**-3kg**
減量にチャレンジ!!

1日2回朝食前と夕食後に体重を測り、スマホの「ふくしま健民アプリ」に記録するだけ。

気軽に挑戦できます!!



ぺんぎんナッツも
チャレンジするよ!!

中村陽介
現在75kg
↓
目標72kg

令和3年度は471人参加!!

参加者平均

1.5kg減量成功!!

-3kg
88人減量成功!!

サンサンチャレンジ
アンバサダー
ぺんぎんナッツ

減量に成功した参加者の声

- 体重だけでなく、血圧等も下がった
- 膝の痛みが無くなった
- 体調が良好で猛暑を乗り切れた
- 友人に「痩せたね」と言われた
- 1日2回の体重測定が減量のキッカケになった ほか

実施期間 / 9月1日(木) ~ 11月30日(水)

対象者 / ● 南相馬市に在住または勤務している方

● 18歳~69歳

● BMI(体格指数) 23以上の方におススメです。

※70歳以上の方も参加は可能ですが、無理な減量はおススメしません。

申込方法 / スマホにふくしま健民アプリをインストールし、8月31日(水)までに参加申込してください。

※参加申込書と体重記録用紙を使って参加することもできます。

詳しくは裏面をご覧ください。

参加賞・達成賞をプレゼントします!!

サンサンチャレンジに
参加すると

3カ月に3kg減量を
達成すると

参加賞



オリジナルトートバッグ

さらに

達成賞



ランニングポーチ

※参加賞・達成賞共に形状やデザイン、カラーは異なる場合があります。



サンサンチャレンジ参加申込はふくしま健民アプリからどうぞ!!

1日2回体重を測って、食事や運動などの生活習慣をチェックし、気軽に減量に取り組むプログラムです。

STEP1

「健康ふくしまポータルサイト」にアクセス



検索ワード「健康ふくしまポータルサイト」、または「ふくしま健民アプリ」を入力し、ポータルサイトにアクセスしてください。左の画面がサイトのトップページになります。

STEP2

「ふくしま健民アプリ」をインストール



iPhone版、Android版のいずれかの「ふくしま健民アプリ」をダウンロードできるリンク先が表示されます。該当するリンク先をクリックし、アプリをインストールしてください。

STEP3

「ふくしま健民アプリ」の基本情報を入力



「市町村」「性別」「年齢」「ニックネーム」等の基本情報を入力してください。「市町村」は必ず南相馬市を選択してください。なお、「性別」「年齢」の登録は任意です。

STEP4

南相馬サンサンチャレンジに参加



アプリ内メニューから「ミッション」をクリックし、南相馬サンサンチャレンジを選択してください。南相馬サンサンチャレンジは市町村を「南相馬市」で登録した方のみ表示されます。

STEP5

エントリーフォームに必要事項を入力



画面の表示に従って、「氏名」「郵便番号」「住所」「生年月日」「電話番号」「メールアドレス」を入力してください。入力後に画面下の「登録」をクリックするとエントリー完了です!

STEP6


1日2回の体重測定結果を入力



朝食前と夕食後に体重測定し、「ミッション」内サンサンチャレンジの記録画面に入力してください。体重増減がグラフで確認できます。朝⇒夜の体重増は1kg未満を目指しましょう!

スマホでなくてもサンサンチャレンジに参加できます。

- 参加申込書の入手場所と申請方法
原町保健センター、鹿島保健センター、小高保健福祉センターで配布します。参加申込書の必要事項をその場でご記入いただくか、FAXまたはメール、郵送で運営事務局までお送りください。
- 体重記録用紙の提供について
参加申込書受領後、運営事務局から体重記録用紙を郵送します。実施開始日が近くなりましたら原町保健センター、鹿島保健センター、小高保健福祉センターでも配布します。
- 参加申込書・体重記録用紙はホームページからダウンロードできます。
サンサンチャレンジホームページはQRコードからアクセスしてください。




サンサンチャレンジのスケジュール

実施期間

9月1日(木)～11月30日(水)

- 1日2回(朝食前・夕食後)体重を測り、ふくしま健民アプリに入力(記録)してください。
- 期間中、参加者の皆さんにぺんぎんナッツが応援メールを送信します。



終了後、参加賞・達成賞プレゼント

- 参加者全員に参加賞、3kg減量を達成した皆さんに達成賞をプレゼントします。なお12月下旬までに郵送予定です。

あなたの適正体重をチェックしましょう。

BMI早見表

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

身長	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

赤字で表示したBMI25以上の方は肥満と診断されます。