

本気のサンサンチャレンジは、 毎月1日スタート!!

実施内容 / あなたのタイミングで毎月1日にスタートできます!!チャレンジ開始から3ヵ月後の末日まで、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」に記録するだけです。

対象者 / ●南相馬市に在住または勤務している18歳~69歳の方
●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、「サンサンチャレンジ」を開始したい月の前月の末日までに参加申込してください。これまでスマホで「サンサンチャレンジ」に参加実績のある方は、再度エントリーフォームを開き、「本気のサンサンチャレンジ」を必ず勾选し、「登録ボタン」を押して再登録すると参加できます。

備考 / 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。
●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参加申込書に必要事項をご記入いただくと、その場で体重記録用紙を提供します。
●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。

参加賞・達成賞プレゼント!!

サンサンチャレンジに参加すると

以下よりいずれかをプレゼント!!



3ヵ月で-3kg減量を達成すると



※サンサンチャレンジ開始日と3ヵ月後の末日の体重差が-3kg以上の方が対象となります。
※デザイン、カラーは異なる場合があります。

待ってるよ、次の健診!!

今すぐ始めよう!! 本気のサンサンチャレンジ

BMI25以上の方、健診結果で気になる項目があった方、サンサンチャレンジに参加して、数値を改善しましょう!!

検査項目	基準値	単位
身体計測		
身長		cm
体重		kg
BMI (体格指数)	0.00~0.00	
腹囲	000以下	cm
内臓脂肪	メタボリック症候群	
血圧	収縮期(最高)血圧	000以下 mmHg
	拡張期(最低)血圧	00以下 mmHg
腎臓・尿路	クレアチニン	0.00~0.00 mg/dL
	e G F R	63.0以上 単位
尿潜血	尿蛋白	(-)
糖	尿糖	(-)
	血糖(空腹時)	00以下 mg/dL
	HbA1c (NGSP)	5.5以下
脂質	HDLコレステロール	00以上 mg/dL
	LDLコレステロール	00以下 mg/dL
	中性脂肪	00以下 mg/dL
肝臓	AST (GOT)	00以下 U/L
	ALT (GPT)	00以下 U/L
	γ-GT	00以下 U/L
血液一般	赤血球数	000~000 □□□
	血色素量	000~000 g/dl
	ヘマトクリット値	000~000 %
	血小板数	000~000 □□□
	白血球数	000~000 □□□
白血球分類	好中球 : 機械値	000~000 %
	リンパ球 : 機械値	000~000 %
	単球 : 機械値	00以下 %
	好酸球 : 機械値	00以下 %
	好塩基球 : 機械値	00以下 %

ここが要注意

BMI
25以上

ここが要注意

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

以下の手順でふくしま健民アプリに登録して、サンサンチャレンジに参加しましょう。

ダウンロードサイト 及び動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」を検索!!または右の二次元バーコードからアクセスしてください。

iPhone端末へインストール



Android端末へインストール



1 iPhoneはApp Storeから、それ以外はGoogle Playからアプリを入手し、ダウンロード後に「開く」をタップします。



アプリをダウンロード後、「開く」をタップ

2 ヘルプスクリーンやGoogle Fitへの連携を要求してきた場合は「許可」をタップしてください。



「許可」をタップ

3 市町村・性別・年齢の基本情報を入力します。市町村は「南相馬市」を選択してください。



市町村は「南相馬」を選択

4 ホーム画面下部の「チャレンジ」をタップしてください。→「南相馬サンサンチャレンジ」を選択します。



5 エントリーフォームに入力。「参加種別」と「キャンペーンの選択」をそれぞれぬい。「個人情報の取り扱いに同意」に☑をして「登録」ボタンをタップ。体重入力ページが表示されたらエントリー完了です。



「キャンペーン選択」にて「本気のサンサンチャレンジ」を必ず選択してください。「登録」ボタンを押して、体重入力ページが表示されたら、エントリー完了!

6 毎日の体重記録は、ホーム画面「チャレンジ」→「ミッション」→「南相馬サンサンチャレンジ」から行ってください。



サンサンチャレンジ機能をより使いやすいものにするため、必要に応じてバージョンアップを実施する場合がありますので、ご了承ください。



健診結果を見て「マズイ!」「ヤバイ!」と思ったあなた!!そのまま放置して大丈夫ですか!?

内臓脂肪の蓄積のチェック項目

BMI
25以上

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

内臓脂肪を蓄積すると、生活習慣病のリスクが高まります。

今すぐ対策が必要です!

次回の健診までに「何とかしないと」と思っているあなた!!
本気で取り組んでみませんか?

始めましょう!! ^{マジ}本気のサンサンチャレンジ

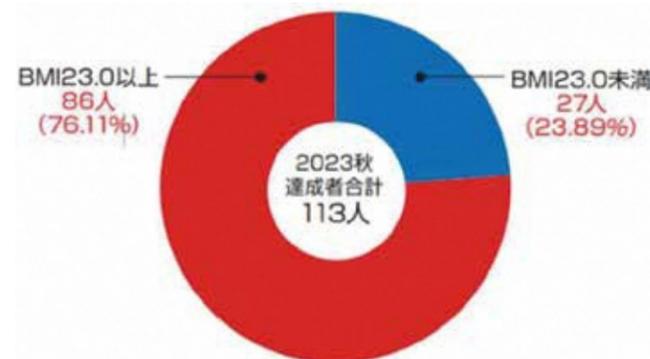
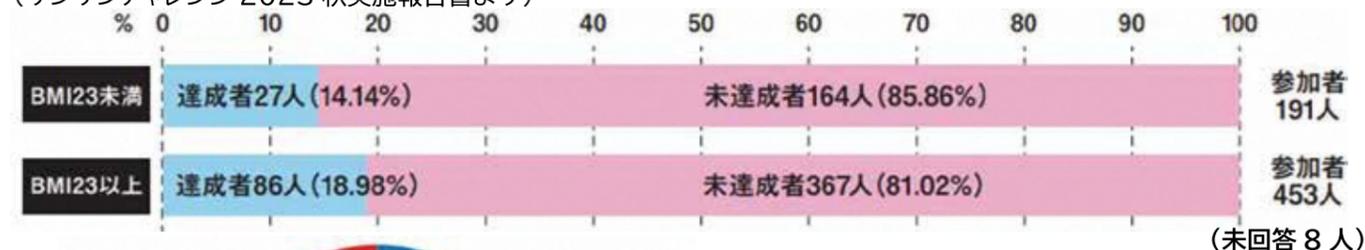
朝食前と夕食後、1日2回の体重測定・記録を続けて、
3ヶ月で-3kg減量にチャレンジする取組です。

あなたのタイミングで
毎月1日から参加できます。

BMI 高め※の方にチャレンジ成功者が多い!!

(サンサンチャレンジ 2023 秋実施報告書より)

※BMI23 以上



サンサンチャレンジ 2023 秋
(参加者 652 人)

- 参加者の総減量数
-557.1 kg
- 参加者の平均減量数
-1.60 kg

体脂肪

-557.1 kg

バイバイ~

BMI23 以上の方の達成率がより高くなっています。
一緒に本気で取り組んでみませんか?
BMI23 未満の方でも体重をキープするために役立ちます。

体重を1日2回測定・記録を継続することで、 生活習慣の改善にもつながっていきます

①生活習慣の確認

朝食前と夕食後の体重差を1kg未満にするのが理想です。1日の食事メニューや食事の量、活動量等、日常生活の振り返りになります。

②-3kg達成者が体重を測定・記録する頻度

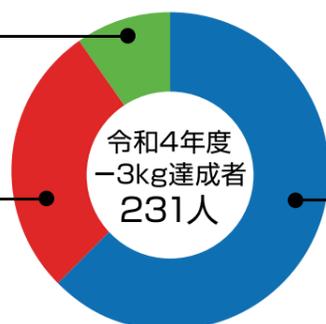
●サンサンチャレンジ参加者で-3kgを達成した約63%の方々は、**体重記録を週6・7回**実施していました。日々の体重測定及び記録を継続することで、効果がみられています。

(令和4年度サンサンチャレンジ実施報告書より)

参加者の声

ほぼできなかった
週2回未満
22人(9.52%)

まあまあできた
週2回~5回
64人(27.71%)



体重測定で増減を把握して食事のバランスを考えるようになりました。



サンサンチャレンジ参加者の取組をご紹介します。(令和4年度サンサンチャレンジ実施報告書より)

参加者 Aさん グラフに記入することで体重の変化が分かり、良かった。

参加者 Bさん 運動はできなかったけど、細々と動くことに努めた。

参加者 Cさん 体重測定で増減を把握し、食事のバランスを考えるようになった。

参加者 Dさん 食べ過ぎた翌日は節制することを心掛けた。

参加者 Eさん 食事をする時間や食べる順番を考えて取り組んだ。

参加者 Fさん 頑張って健康づくりに取り組む意識付けになった。

自分の体重変化を知ることが、生活習慣改善の第一歩。
まずは、**体重測定と記録**から始めてみましょう!!

