



9/11(月)～12/19(火)まで開催します!

# 量るだけダイエット 100日作戦

石狩を元気に!  
みんなで健康になろう!

方法は  
カンタン!

自宅で朝晩の体重を、申込時にお渡しするグラフに記入するだけ。  
ゆっくり、安全で、リバウンドしない減量に挑戦しましょう!

## 6月から挑戦中の2人にインタビューしました



市役所職員 A

### 取り組んだきっかけ

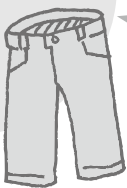
あまり考えずに生活していたら、いつの間にか体重が5kg増えていた!!

現在  
体重-2kg

意気込み 運動の習慣化と減量の意識を持つ!

今まで体重計にほとんど乗っていなかったのですが、毎日体重を量ることが習慣化され、日々の体重を意識するようになりました!

周りの人にも引き締まったね!と言われて、昔はいていたズボンももう少しではけそうです!



Q 朝と夜に体重計に乗るだけです、効果はどうですか?

僕は意思が弱く、最初は続くか不安でしたが、同じように取り組んでいる人が周りにいると励みになって継続できています!

パパ、痩せてかっこよくなったね!



娘にもこう言われて、ますますやる気になってきました! 食事もう気をつけるようになりました。

意気込み 理想の体重を目指します!



市役所職員 B

### 取り組んだきっかけ

食べることが好きで、ついつい食べ過ぎてしまつて...

現在  
体重-1.5kg

## 産後ケア事業(宿泊型)

産後のお母さんを  
応援します



市では、出産後のお母さんと赤ちゃんが安心して新生活をスムーズにスタートできるように「産後ケア事業(宿泊型)」を7月1日から実施しています。

市と委託契約した医療機関や助産所に宿泊し、助産師などから出産後のお母さんの心身のケアや乳房ケア、育児相談などが受けられます。

### 利用条件

- ①～③の全てに該当する方
- ※医療行為が必要な方は利用不可
- ①石狩市に住民票のある生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さん
- ②産後に家族などから十分な支援が得られない方
- ③お母さんに体調不良または育児不安がある方

### 内容

母体の体力回復、お母さんの心身の健康管理、乳房ケア、沐浴・授乳・抱っこの仕方などの育児アドバイス<sup>※</sup>

## 対象

18歳～74歳の市内在住者  
または通勤・通学者で、  
下記のいずれかに  
当てはまる方



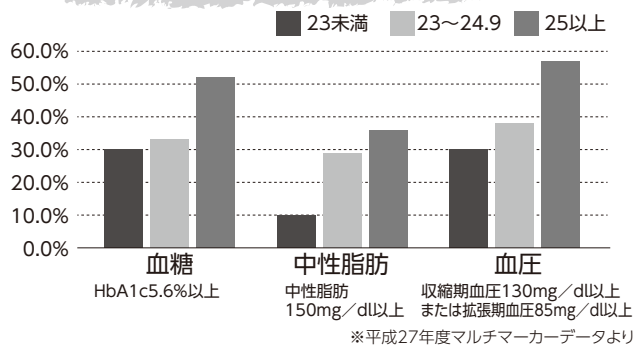
### 1 BMI23以上の方

BMI算出方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例:身長165cm、体重70kgの場合…70÷1.65÷1.65≒25.7

### 2 腹囲が男性85cm以上、 女性90cm以上

BMIが上がるにつれて、検査データも悪くなる傾向が。  
早いうちからの取り組みが大切です!



## 特典1

### 内臓脂肪量の測定

お腹にベルトを巻いて測定するだけ!  
この機会にぜひ測ってみませんか?

測定期間:前期9/5(火)～7(木)、後期12/19(火)～21(木)  
※予約制。詳しくは申込書をご覧ください

## 特典2

### 特別講座への参加 (栄養・運動)

運動習慣や食生活を見直す  
チャンスです!

## 申込者にはいろんな 特典があります!

申込者全員にお手軽レシピの  
配布などもあります

## 特典3

### 電子メールによる イベント情報や 応援メッセージの配信

## 特典4

### 食事写真の送信 による 栄養診断

## 特典5

### 協賛店の特典や スポーツ施設\*の利用特典

協賛店でスタンプを集めて、  
お買い物券ゲット!!  
※市民プール、  
緑苑台パークゴルフ場など

## 申込方法

8/1(火)～9/1(金)までに次のいずれかの方法で  
お申し込みください。※電話申込不可

- (1) 保健推進課窓口で直接申し込み※平日8時45分～17時15分
- (2) 申込書を郵送(郵送料は自己負担)
- (3) 申込書をファクス
- (4) 申込書をメール

### 《申込書の取得方法》

- ① 保健推進課窓口、市役所、各支所、  
市民図書館、各コミセンに設置
- ② 市HPから入手  
HP <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp>

## 申込・ 問合せ

保健推進課 〒061-3216 花川北6・1・41・1 ☎72・3124 ☎75・2270  
✉ hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

保健推進課  
☎72・3124

### 申込・ 問合せ

※申請書は保健推進課・各支所窓口  
または市HPからも入手可  
利用希望日の5日前の平日午前中  
までに申請書を提出

### 申込方法

1 泊2日3千円(生活保護世帯・  
市民税非課税世帯5000円)

### 利用者自己負担額

実施施設	場所
医療法人社団 エナ レディースクリニック ※クリニックで出産した産後1カ月未満の母子対象	花川南9・1・86
あいの里助産院	札幌市北区あいの里4・4・6・12
ありじゅマタニティハウス	札幌市白石区菊水上町2・1・46・17
つるべ助産院	札幌市白石区北郷3・2・13・8
助産院エ・ク・ボ	札幌市西区発寒6・10・10・3
産後ケアハウスさんさん助産院	札幌市清田区清田1・4・3・60

利用日数  
1泊2日～5泊6日(1日3食付)