

参加者
大募集

!



回覧

方法は簡単！！

自宅で朝晩の体重を
グラフに記入するだけ！

100 日

量るだけダイエット

申込期間

8/1~
9/1まで

チャレンジ
期間

9/11~

運動や栄養の講座

内臓脂肪量測定会があります

参加自由【希望者のみ】

チャレンジ
期間

12/19まで

100 日間



さまざまな企画で減量を応援します！

◆対象◆

18~74歳で石狩市に在住または通勤通学者で
さらに、下記のいずれかの条件にあてはまる方

①BMIが23以上 ②腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上

※BMI算出方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「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。

◆申込方法◆※下記の申込み・問合せ欄をご覧ください

申込書は、りんくる、市役所、各支所、
コミセン、図書館に置いてあります。

(1) 保健推進課窓口で直接申し込み（平日8:45~17:15）

(2) 郵送で申し込み（郵送料はご負担ください。）

(3) FAXで申し込み

(4) メールで申し込み

申込書は
石狩市ホームページからも
ダウンロードできます

申込者
特典
希望者

- ① 内臓脂肪量の測定
- ② 各種講座への参加（栄養・運動）
- ③ 食事写真の送信による栄養診断
- ④ 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
- ⑤ 協賛店の特典やスポーツ施設の利用特典

参加者には
お得益がいっぱい

申込・問合せ

石狩市保健推進課(りんくる)

住所：〒 061-3216 石狩市花川北6-1-41-1

TEL: 72-3124 / FAX: 75-2270

E-mail: hokens@city.ishikari.hokkaido.jp



サマージャンボ宝くじ
の収益金は、市町村の明
るく住みよいまちづく
りに活用されています。

内臓脂肪ってなんだろう??

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。腹筋の外側に脂肪が蓄積している人は「皮下脂肪型肥満」です。一方、腹筋の内側にたまっているのが「内臓脂肪型肥満」で、糖尿病や高脂血症、冠動脈疾患、脂肪肝など、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因になります。

◆希望者には内臓脂肪量を測定します◆

➡ **100日ダイエット参加者限定!**

内臓脂肪量の測り方

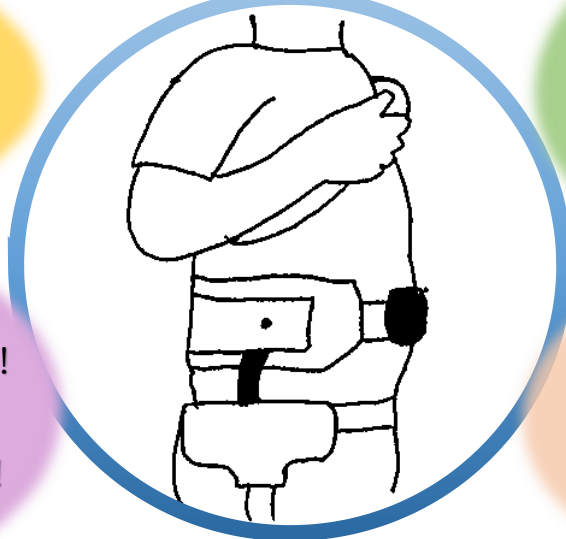
《測定期間》※予約制
前期:9月5日～9月7日
後期:12月19日～12月21日

※予約制になっています。
詳しくは申込書をご覧ください。

腹部にベルトを巻いて測るだけ!

測定は
たったの**3分!**

なんと**無料!**
こんな機会は
めったにない!



手軽に
隠れ内臓脂肪型肥満
が発見できる

100日後も
測定できる!
成果を「見える化」

内臓脂肪は、運動や食事などの生活習慣病で変動します。しかし、外からは見えません。この測定は、内臓脂肪の蓄積量を面積として数値化することで現状を確認できます。

予告

おいしくてヘルシーな定食でおなじみの

タニタの健康セミナー

タニタ食堂に学ぶ500kcal まんぷく定食のコツ

参加無料

どなたでも参加できます!!

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士が
なんと! 石狩にやってくるのです!!

日時: **9月10日(日)** 10:00~11:30

場所: りんくる 2階 交流活動室

※詳しくは9月号広報をご覧ください。



※写真はイメージです

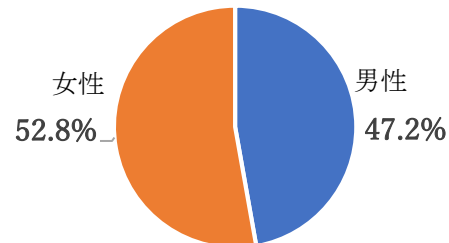
参加者の属性および内臓脂肪測定結果

1. 参加者の属性

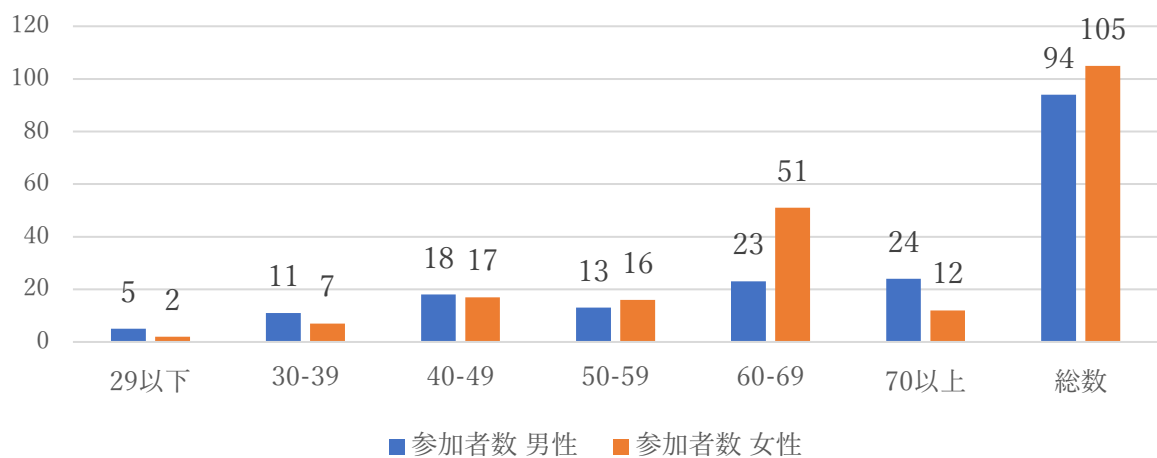
① 参加者数

	男性	女性	計
人数	94人	105人	199人
割合	47.2%	52.8%	100%

②男女比

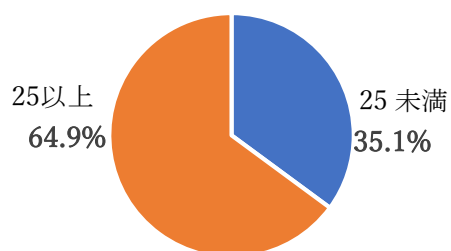


③性別・年代別参加者数（人）

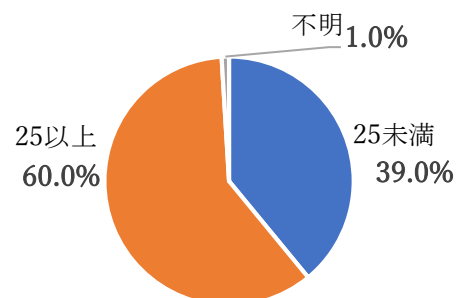


④肥満度

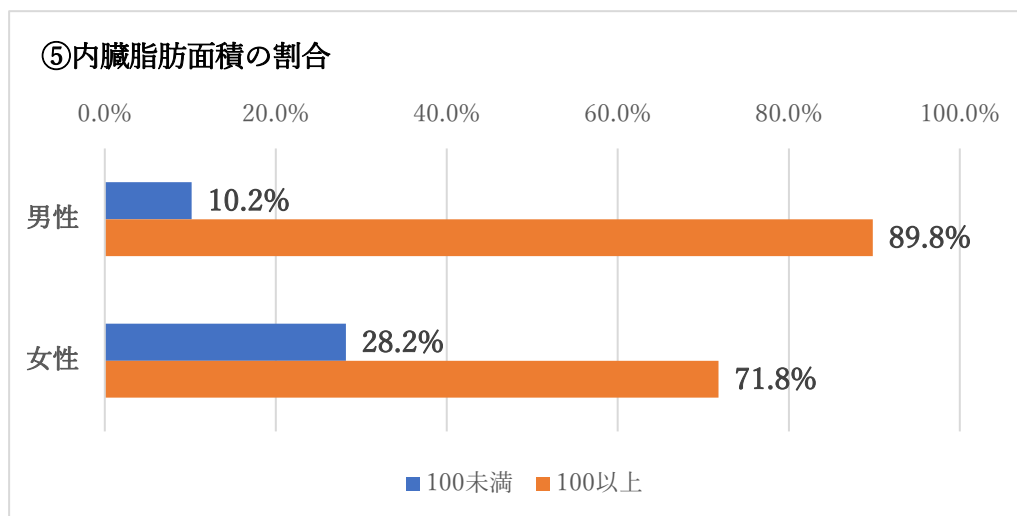
④-1 BMIの区分（男性）



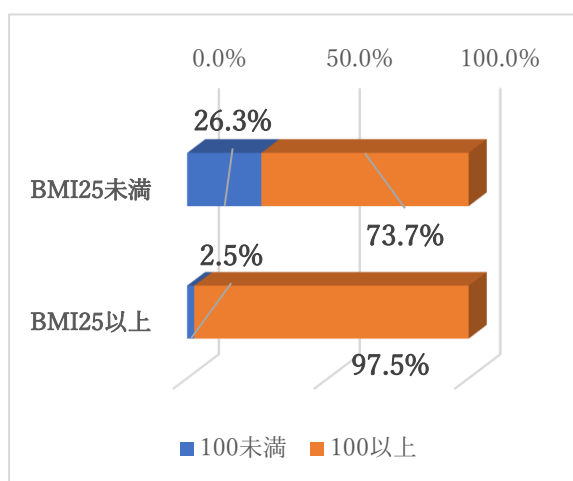
④-2 BMIの区分（女性）



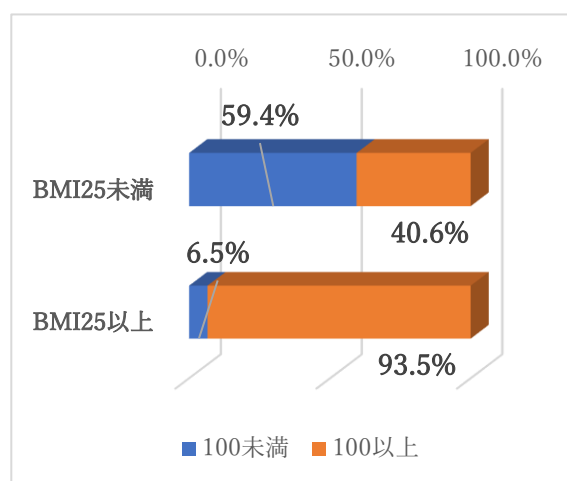
2. 内臓脂肪測定結果



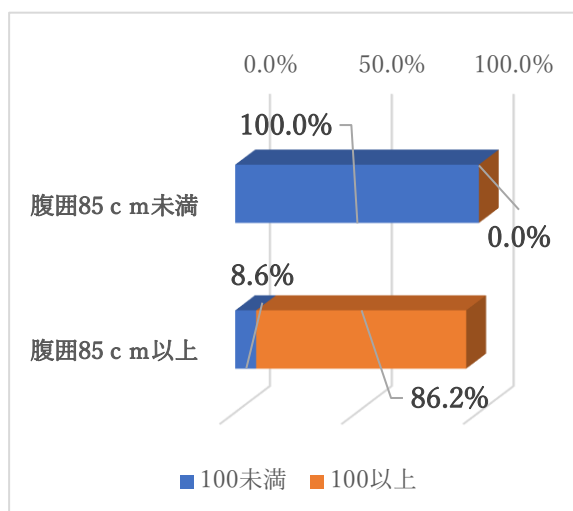
⑥-1 BMIと内臓脂肪量の関係（男性）



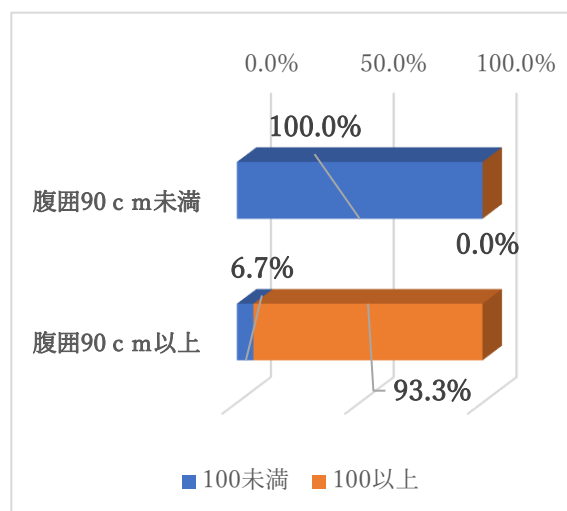
⑥-2 BMIと内臓脂肪量の関係（女性）



⑥-3 腹囲と内臓脂肪量の関係（男性）



⑥-4 腹囲と内臓脂肪量の関係（女性）



とっても便利！！

メール診断

藤女子大学生に栄養バランスを診てもらえます！
どんな診断ができるかは楽しみに！

【方法】

1. 1日分（間食、飲み物含む）の食事内容を写真に撮る。
2. メールの中に身体活動強度を下記から選び、**あてはまる番号（①～③）**と自分の名前を入れ、料理名と写真を添付して保健推進課へメールを送る。
3. 3週間以内に食事バランスについての診断結果を、郵送いたします。

身体活動強度	
①高い	立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人
②ふつう	座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人
③低い	1日のうち、座っていることがほとんどの人



【実施期間】

1回目：9月11日（月）～29日（金） 2回目：11月1日（水）～22日（水）

※1回目、2回目の期間中1人につき各1回利用できます

【アドレス】

hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

量るだけダイエット100日作戦！

参加は全て無料です！

ダイエットに効く

特別講座・試食会・測定会等

のご案内です

みなさんのダイエットを後押しする企画がたくさんあります。**申し込みは電話・メールです**。お問い合わせのうえふるってご参加ください！

	申込期間	日にち		講座・測定会	会場	時間
1	平成29年9月11日～9月29日（随時受け付け）			メールによる食事診断（詳しくは裏面をご確認ください）		
2	平成29年9月1日～9月15日	9月29日	金	運動講座「正しい歩き方で健康とスリムを手に入れる」	北コミセン	10:00～11:30
3				ミニ講座＆試食・意見交換会		北コミセン
4	平成29年9月29日～10月13日	10月17日	火	運動講座「ヨガ」	南コミセン	13:30～15:30
5		10月28日	土	栄養講座「健康的にきれいにやせる方法」	南コミセン	10:00～11:30
6		10月31日	火	栄養講座「健康的にきれいにやせる方法」	りんくる	13:30～15:00
7	平成29年11月1日～11月22日（随時受け付け）			メールによる食事診断（詳しくは裏面をご確認ください）		
8	平成29年11月1日～11月15日	11月18日	土	運動講座「脂肪燃焼は筋力アップから」	りんくる	13:30～15:30
9	平成29年12月1日～12月15日	12月19日	火	内臓脂肪測定会（ 午前 午後 ）	南コミセン	申し込み時に予約 時間をお伝えしま す
		12月20日	水	内臓脂肪測定会（ 午前 午後 夜間 ）	りんくる	
		12月21日	木	内臓脂肪測定会（ 午前 午後 夜間 ）	りんくる	

【申し込み先】 石狩市花川北6条1丁目41番地1 総合保健福祉センター りんくる（受付時間 平日8:45～17:15）



電話

（0133）72-3124

メールアドレス

hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

