

# 量るだけダイエット 100日作戦

終了しました!

## 量るだけダイエット100日作戦とは?

朝と晩の1日2回、体重を量ってグラフに記入するだけ! 自分の生活習慣を見直し、安全でリバウンドのない減量ができます。石狩市健康大作戦の取り組みの1つとして実施しています。

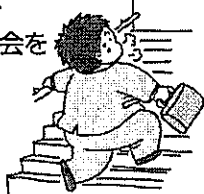
**実施期間** H29/9/11~12/19 **参加者数** 199人(男性94人、女性105人) **平均年齢** 57.1歳

100日後の結果は以下のとおりで、3kg以上痩せた方は14%でした。また、腹囲は内臓脂肪測定会の参加者75人中62人(82%)が減少し、男性で平均-2.7cm、女性で-4.6cmという結果となりました。

### 事業開始前後のアンケート結果

食事や運動などの生活習慣を見直している方が増えていました。

仕事や家庭で  
体を動かす機会を  
多くしている  
37.6%→  
**51.8%**



腹八分目を心がける  
37.7%→**61.9%**



野菜・海藻・  
きのこなどを  
毎日食べている  
57.8%→  
**67.6%**

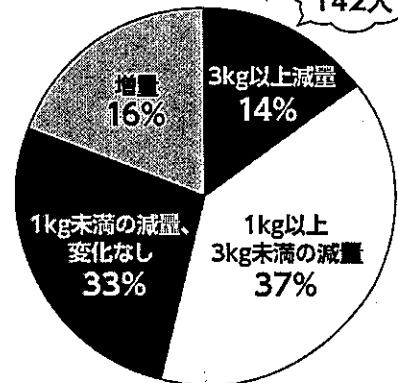


寝る前2時間は何も  
食べないようにしている  
43.2%→  
**58.9%**



### 「体重が減った」という人の割合

報告者  
142人



食事の質や量に気をを使うようになったり、体重の変動を意識したり、前よりも自分の体のことや健康に関心を持つようになったと思う

量るだけだが、自然と食べ方や体を動かさなきゃと思うようになって、それで少しずつ体重も落ちていった。これからも続けたい

### 参加者の感想

毎日の記録が大変だが、規則正しい生活になった

表彰式を  
開催  
しました!



肥満度(BMI)の減少が大きかった方上位1~3位に優秀賞、4~10位に努力賞、取り組みが素晴らしい方3人に特別賞を授与しました。

今年は夏ごろから実施予定なので、ぜひ皆さんもご参加ください! 図 保健推進課 ☎72-3124