

# すっきりチャレンジ

## 参加者募集



肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患など、多くの疾患のもとになるといわれています。肥満を予防することで、健康づくりにつながるよう、減量にチャレンジしてみませんか。

### ◇ 対象者：20歳以上69歳以下でBMI25以上の市民

BMIは体格を表す指標で、  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます



### ◇ 参加方法とチャレンジの流れ

申し込み 【期間：8月1日(金)～10月31日(金)】  
健康福祉課健康係へお電話でお申し込みください

チャレンジ 【期間：チャレンジ開始日～3か月間】  
目標をたて、3か月間減量のための取組を実施します  
その間、保健師や管理栄養士が取組をサポートします



### ◇ 問い合わせ先

鳥羽市健康福祉課健康係 TEL：25 - 1146

減量をして賞品をもらおう！

3か月間取り組みを実施され、減量目標を達成された方には、  
抽選で10名に2,000円相当の地元産農水産物等を進呈します。