

令和8年度

ちとせ3か月測定チャレンジ！

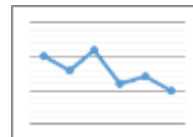
＜北海道健康づくり財団補助事業＞

「最近、体重が増えた気がする…。」「減量を考えている/家族に勧められている」
「モチベーションの維持が大変」「健康的な減量について相談したい」

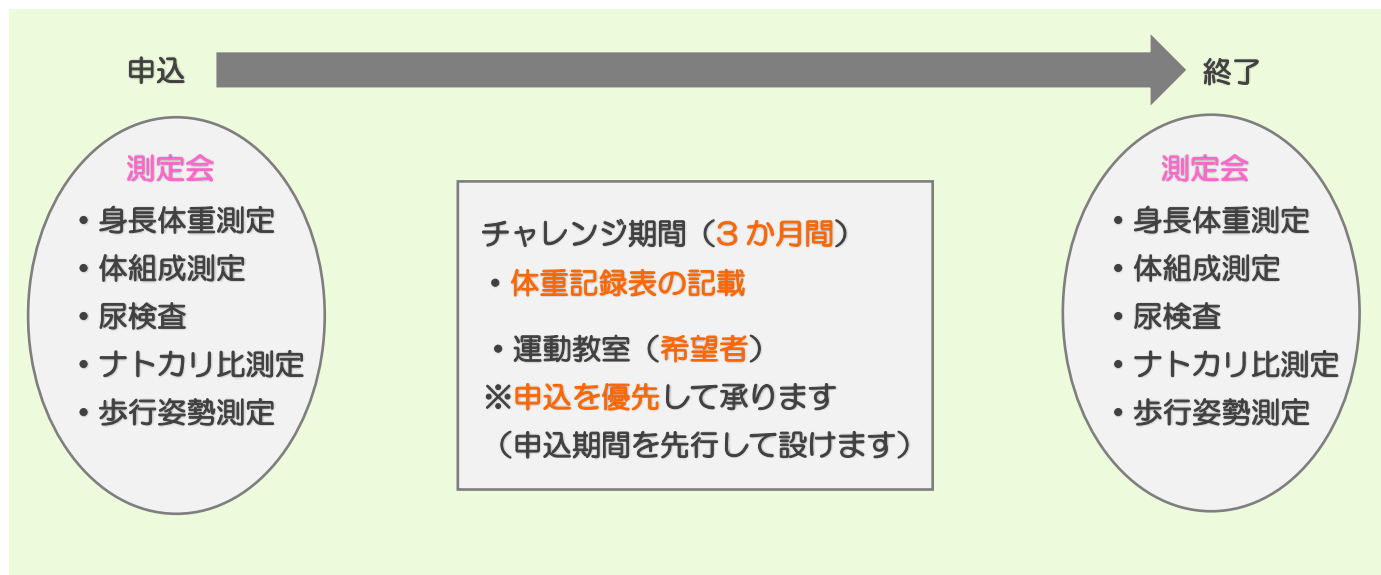


こんなお悩み、ありませんか？

「3か月間」体重を測定・記録をつけることで、
体重増減の理由＝減量のヒントを見つけて、適正体重に近づきましょう！



＜事業はどんな流れ？＞



わたしたちも、応援します！



- ・保健師・栄養士による、コラムの配信
- ・自宅でできる、運動動画の無料配信
- ・月に1度の個別相談 (希望者：健康相談日)

記録表の提出で、お渡しします！



- ★体重記録表を提出→参加賞
- ★3%以上の減量に成功 or 測定日数が55日以上→達成賞

詳しくは内面へ！

<参加条件>

①20～69歳の千歳市民または千歳市に通勤通学している方

②BMI23以上の方

→①②の条件どちらも該当する方

※BMI23未満の方で適正体重の維持を目標に、参加を希望される方は要相談。

※適正体重とは、ご自身の身長から計算する、健康的な標準体重のことです。

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

<定員>100名(先着順)

<料金>無料

<令和8年のスケジュール>

今年は、2クール制で実施します。どちらかの参加だけでもOK!

測定会の日程が合わない場合は、記録表を市役所窓口でお渡し/受理します。

来庁が難しい方は、メールでの記録表の送信/提出も可能です。ご相談ください。

夏 クール



チャレンジ期間

8/1(土)～10/31(土)

申込期間

7/1(水)～7/24(金)

報告期間

11/2(月)～11/27日(金)

スタート測定会

7/30(木)

7/31(金)

11/4(水)

11/5(木)

結果測定会



秋 クール



チャレンジ期間

11/1日(日)～1/31日(日)

申込期間

10/1日(木)～10/23日(金)

報告期間

2/1日(月)～2/26日(金)

スタート測定会

10/29(木)

10/30(金)

1/28(木)

1/29(金)

結果測定会

<令和8年は2コース制>

今年は、2コース制で実施します。コースを選んで参加してください。

①シンプル測定

※測定のみ参加

自分の身体の状態を
知りたい方におススメ!

②計測測定プログラム

測定会に加えて、

3か月間「記録表」に体重を記録・提出します。

測定会前後で「食事」「運動」の目標設定と

振り返りをご自身で行います。

<申込は、二次元バーコードから!>

各クール(夏・秋)、それぞれの申込期間内に読み取り、
入力・送信をお願いします。

<夏クール申込> <秋クール申込>



まずは**全員**で！

無料ボディチェック（測定会）

※受付後、尿検査があります。



- ・体組成測定：どこにどれだけ「脂肪や筋肉」がついているかが分かります。
- ・歩行姿勢測定：歩行年齢が分かります。
- ・ナトリウム比測定：尿中に含まれるナトリウム（食塩）とカリウム（野菜や果物に多い）を調べてみましょう。バランスの良い食事に近づく第一歩です。
- ・尿検査：ナトリウム比測定と同時に実施。腎臓を守るために、尿を調べましょう。

※ご参加を希望する方には、測定会/窓口にて、同意書をご記載いただきます。

※本事業へのご参加は、同意事項に同意し、遵守していただける方のみとさせていただきます。

＜同意書の内容＞

- ・医療機関において受診中の方は、必ずかかりつけ医の指示に従うこと。
- ・安全な減量：月に1～2Kgのペースを守り、過度な減量や極端な食事制限は行わないこと。
- ・個人情報：測定に必要な情報は、本事業のみに使用します。
測定結果や成果については、個人が特定できない形で、ホームページ等で公表することがあります。

令和8年ちとせ3か月測定チャレンジ！事前アンケート

※ご自身の生活習慣を振り返る機会として、ご協力をお願いいたします。

※測定会/窓口で使用いたしますので、記載してお持ちください。

氏名 _____ 年齢 _____ 歳 性別（ 男性 ・ 女性 ）

■この教室に参加したきっかけ（当てはまるものすべてに○をつける）

〔 広報ちとせ ・ 市のLINE ・ 生活情報紙 ・ その他（ ） 〕
※ちらし、ポスターの方は、見た場所や施設を教えてください。（ ）

■この教室に参加した理由（複数回答可）

1.体重を落としたい 2.生活習慣を見直したい 3.家族・友人の勧め
4.その他〔 〕

■肥満の予防・解消に向けた行動状況

1. 1か月以内に改善するつもりである 2. 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）
3. 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）

■健康のために、意識していること（複数回答可）

1.規則的な起床時間・就寝時間 2.朝食を必ず食べる 3.バランスの良い食事
4.腹八分目（適量の摂取） 5.適度な飲酒量 6.運動の継続
7.その他〔 〕

■現在の運動習慣

1. 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している
2. 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年未満である
3. 1・2の基準には満たないが、なんらかの運動を実施している
4. 運動の習慣はない

→4.を選んだ方はお答えください。〔 始めたいが、機会がない / 運動を始める予定はない 〕
その他の理由〔 〕

裏面へ続きます！

■生活リズム 起床時間、就寝時間、食事（間食を含みます）の時間を書いてみましょう。

※シフト勤務で不規則、夜勤が多い等の場合は、週の中で最も多いパターンの生活リズムを記載してください。

例)

6:30	7:00	12:00	15:00	17:00	22:00
起床	朝食	昼食	間食	夕食	就寝

■現在の食生活

1. 朝食はとるか。(必ずとる ・ たいていとる ・ とらないことが多い ・ 全くとらない)

2. 間食をとるか。(ほぼ毎日 ・ 週に4~5日 ・ 週に2~3日 ・ ほとんどとらない)

→何をどのくらい食べますか? _____

3. 野菜を食べるか。(毎食 ・ 1日2回 ・ 1日1回 ・ ほとんど食べない)

4. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっているか。

(ほぼ毎日 ・ 週に4~5日 ・ 週に2~3日 ・ ほとんどない)

5. お酒を飲むか。(ほぼ毎日 ・ 週に4~5日 ・ 週に2~3日 ・ ほとんどとらない)

6. 食事はよく噛んで食べるか。(はい ・ いいえ)

7. 食事はおなかいっぱい食べるか。(いつも ・ ほとんど ・ 時々 ・ 腹八分目まで)

8. 自分に適した体重を維持することのできる食事量を知っているか。(はい ・ いいえ)

9. 普段の食事内容でエネルギーの摂取量は適量だと思うか。

(とりすぎている ・ ちょうど良い ・ 少ない)

10. 外食（お弁当や惣菜等を含む）の利用頻度はどのくらいか。

(ほぼ毎日 ・ 週に4~5日 ・ 週に2~3日 ・ ほとんどしない)

11. 食事内容で気をつけていることはあるか。

(塩分をとりすぎないようにしている ・ 揚げ物を減らす ・ バランスの良い食事
その他: _____)

12. 日頃、食事や間食で「とりすぎている」と感じているものがあれば、お書きください。

[_____]



<問合せ先> 千歳市 保健福祉部健康づくり課健康企画係

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地

電話 (0123) 24-0768 FAX (0123) 24-8418