

お知らせ

100日チャレンジ ～入選者の取組を紹介～

保健福祉課健康推進係
(ゆとろ内・☎ 23 - 4044)

生活習慣病予防対策として、100日間体重を測定しながら減量を目指す「測って100日チャレンジ」は、今年で4年目となります。今年度は令和4年9月1日から12月9日までの100日間実施し、20歳代から70歳代までの男性25名、女性21名の計46名が終了日まで挑戦しました。その中からBMIの減少幅の大きかった上位5名を入選者として選出したほか、独自に工夫した取組を行った2名を特別賞として選出しました。入選者のうち第1位、第2位の方は、BMI25以上の肥満体型から、BMI24.9以下の標準体型へと改善されました。

BMI（肥満度）とは…
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
25以上：肥満体型、24.9～18.5：標準、
18.4以下：やせ、22：理想体型



「測って100日チャレンジ」表彰式（12月19日撮影）

入選者の皆さんはこんなチャレンジをして減量に成功しました！

- ・100日チャレンジ開始後、無理な食事制限を行うのではなく、軽いジョギングからマラソンをするようになった。(30歳代男性)
- ・週1回の運動サポート教室の他に、自宅でも筋トレとウォーキングを実施。野菜も意識して食べるようにした。減量したことで、治療中の血液データが改善した。(60歳代男性)
- ・ストックを使ったノルディックウォークを100日チャレンジ後半よりスタート。ウォーキングしながら風景の写真を撮ることで、楽しみながら行うことができ、歩く距離も自然と増えた。(50歳代女性)

広 告

広 告

広 告

成功のカギは具体的な目標を持ち「無理せず続ける」「体重を測って記録する」こと

100日チャレンジ開始時、参加者の皆さんに100日後の自分像をうかがっていたのですが「ワンサイズダウンのお洋服を着たい」、「来年の娘の結婚式にキレイなお洋服を着たい」、「〇kgになりたい」など具体的な目標をもっていた方のほうが、成果が出ていました。

入選した方に共通していた点は、食事量を減らすことが難しい場合は、運動を普段の生活にプラスし、運動に取り組むことが難しい場合には、食事量を少し減らしてみるなど、取り組みやすいところからスタートしていました。また、毎日ではなく週数回でも「無理なく続ける」ことがポイントとなっていました。そして、測定した体重を記録し振り返ることで、体重の変化を意識するようになっていました。

体重記録用紙は町HPまたは右記QRコードからダウンロードできます。



減量したいけれど、その一歩が踏み出せない方は、町保健師・管理栄養士が、あなたの身体にあった食事量や減量方法について一緒に考えてご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

第2回新庁舎建設に関する住民説明会を開催

現在の庁舎は建設から50年以上経過しているため老朽化が深刻であり、耐震診断では耐震基準を満たしていなかったという結果を踏まえ、新庁舎整備の検討を進めています。前回開催した住民説明会(令和4年10月26日開催)以降の検討状況や新庁舎建設への考え方の報告をさせていただき、皆さんの意見をお聞きます。参加を希望される場合は、専用参加申込フォームまたは電話による事前申込みが必要です。なお、これまでの経過は、町ホームページに掲載しています。

また、今回の住民説明会は、YouTubeによるオンライン配信も行いますので、オンライン配信の視聴を希望される場合は、専用参加申込フォームから申込みを行ってください。アーカイブ配信は2月24日の17時までを予定しています。

日時 2月22日(水) 18時30分～

場所 ふれあい倉庫(オンライン配信有り)

専用参加申込フォームはこちら→



問 事業推進課事業推進係 (☎ 23 - 3198)

広 告

お知らせ

マイナンバーカードの 申請サポートを行います

役場での申請サポートの予約
住民課戸籍年金係 (☎ 23 - 2463)

2月の平日は毎日申請の サポートを行います！

当別町役場 戸籍年金係窓口
2月1日(水)～2月28日(火)の平日
受付 9時30分～11時30分
13時30分～16時30分

必要書類

- ・個人番号通知カード・本人確認書類
- ・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

注意 顔写真の撮影があるため、申請者
本人がお越しください。

予約 前日までに必ず電話予約が必要です。

当日の流れ

- ①本人確認を行い、申請書の作成からカード
用の顔写真の撮影、申請完了までをサポート
します。
- ②後日、本人宛に本人限定受取郵便でカード
を郵送します。

町内の郵便局でも申請の サポートを行っています！

当別郵便局・太美郵便局・弁華別郵便局・
中小屋郵便局

3月31日までの営業日に受付します
受付 9時～17時

(時間に余裕をもってお越しください)

※予約・持ち物は不要ですが、QRコード付き交付
申請書をお持ちの方はご持参ください。

※マイナンバーカードの受取りは役場です。

マイナンバーカードで生活を便利に！

マイナンバーカードを使ってマイナポータル
サイトを利用すると、次のような機能を使う
ことができます。

- ① 健診結果・お薬手帳・医療状況の確認
- ② 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請・加入
- ③ 確定申告のための e-Tax

他にも便利な機能がございますの
で、この機会にぜひ、申請ください。



問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120 - 95 - 0178

平日 9時30分～20時

土・日・祝日 9時30分～17時30分

広 告

広 告

広 告