

# 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、令和元年度より実施しており、今回で5回目となります。

今年度も例年同様、令和5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30名、女性18名の計48名が参加しました。その中からBMIの減少幅の大きかった上位4名を入選者として選出し、うち第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ていました。

また、上位4名のほか、夫妻で協力して共に減量に成功した2名が特別賞として入選されました。

**BMI（肥満度）とは…**

$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$   
25以上：肥満体型、24.9～18.5：標準、  
18.4以下：やせ、22：理想体型

## 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！

1位：稲葉眞一さん

今回で3回目のチャレンジ。友人と一緒に参加したことで、継続して取り組むことができた。主食量を1回150gにし、飲酒と間食をしないことで11kgの減量に成功。(BMI：-3.8)

2位：古谷博明さん

主食量を半分にして食事量を調整。12月からウォーキングを開始し、食事と運動の両輪で取り組むことで9.8kgの減量に成功し、BMIは肥満体型から標準体型へ改善。(BMI：-3.4)

3位：中西政春さん

主食量を1回150gにし、野菜を増やすことで7.5kgの減量に成功。(BMI：-2.5)

3位：山岸克行さん

毎日飲んでいたお酒を週1～2回に減らし、朝食は欠食しないよう取り組んだことで代謝が良くなり、7kgの減量に成功。(BMI：-2.5)

特別賞：堀祐太・美保さんご夫妻

祐太さんは食事を見直すことで7kgの減量に成功。美保さんは、体重測定の記録を毎日振り返ることで、食事等の見直しにつながり、6kgの減量に成功。1人で取り組んでいた時は6カ月で-3kgの成果しか出なかったが、今回は、スタッフからの応援等が励みとなり、継続し取り組むことができた。

広 告



「測って100日チャレンジ」表彰式（12月22日撮影）  
左から堀さん、古谷さん、稲葉さん、中西さん、山岸さん

## チャレンジ成功へのカギ

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」そして、1人で続かないときは仲間や家族と一緒に取り組むこと。

入選した皆さんは、「ごはんを150gにする」、「お酒を週1回にする」等具体的な目標を持ち取り組んでいました。また、記録することで、体重の変化を意識するようになっていました。

今回の上位4名のうち3名の方は、友人同士で参加し、お互いに負けたくない！との気持ちから切磋琢磨しながら、3名とも見事受賞しました。また、堀さんご夫妻も、お互いの取り組みが刺激となりチャレンジ成功。このように、仲間や家族で参加することでやる気の継続につながっていました。

体重記録用紙は町HP（右記QRコード）からダウンロードできます。



## 測定してみませんか？

100日チャレンジで使用した機器を使ってみませんか？ご利用には健康推進係まで予約が必要です。

### ○体成分分析器

体成分分析器は、体重や肥満度の他にも体の部位別の筋肉量や脂肪量などを細かく測定することができます。筋肉量などを詳しく知りたい方や、日々の運動の成果を確認したい方におすすめです。



### ○簡易食事診断

朝・昼・夕食のうち、1食分または1日分の食事内容をパソコンに入力することで、栄養のバランスや食事量を確認することができます。食事内容や量を見直したい方におすすめです。

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。

広 告

広 告

広 告

# お知らせ

## 選挙管理委員会委員が改選されました

令和5年12月22日付けで選挙管理委員会委員の任期が満了となり、新しい委員が選任されました。



委員長  
木屋路 喜代史氏



委員長職務代理者  
堤 和弘氏

委員の任期は、令和9年12月22日までです。

**問** 選挙管理委員会事務局 (☎ 23 - 2330)



委員  
千田 良子氏



委員  
中村 昌人氏

## 令和5年度 子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は2月29日まで

高校生以下の児童を養育する世帯で、令和5年度住民税が非課税もしくは物価高騰の影響により家計が急変し、住民税非課税相当となった方を対象に子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給要件に該当する場合は申請が必要です。申請を希望される場合は、来庁前に電話でご相談ください。

なお、令和5年3月分の児童扶養手当受給者および令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金受給者については支給済みです。支給要件の詳細は町ホームページまたは福祉係まで問合せください。

**期限** 2月29日(木) **問** 保健福祉課福祉係 (☎ 23 - 3019)

## 児童一人当たり2万円を支給します

原油価格・物価高騰による子育て世帯の負担軽減を図るため、高校3年生以下の児童を養育する家庭へ児童1人当たり2万円を支給します。

**対象** 高校3年生以下(平成17年4月2日から令和5年12月31日)の児童を養育する保護者。**要件** 令和5年12月31日時点で、児童の住所が当別町にあること。**支給** ①児童手当を町から受給している世帯は2月下旬に児童手当支給口座へ振込みます(申請不要)。②児童手当を職場から受給している方や所得制限等により受給されていない方は2月上旬に送る申請書を3月15日(必着)までに提出ください。

**問** ①保健福祉課福祉係(ゆとり内・☎ 23 - 3019)、②環境生活課環境対策係(☎ 23 - 2503)

広 告

広 告

広 告

## 令和5年度価格高騰重点支援給付金（7万円）の追加支給について

エネルギー・食料品等の価格高騰に直面し、家計への影響が大きい生活困窮者世帯（住民税非課税世帯）への負担の軽減を図るため、一律7万円を追加支給します。なお、この給付金は、所得税等は課されず、差し押さえ禁止となっております。

### 対象世帯

令和5年12月1日時点において町に住民票があり、世帯全員が「令和5年度住民税非課税である世帯」になります。ただし、「住民税課税者の税法上の被扶養者のみで構成されている世帯」は対象になりません。

対象となる世帯へは2月上旬頃に「支給のお知らせ」または「支給要件確認書」を送付しますのでご確認ください。「支給のお知らせ」が届いた世帯は、2月中旬頃に記載されている振込口座へ支給しますので、そのままお待ちください。

「支給要件確認書」が届いた世帯は、記載例をもとに必要事項を記入のうえ、速やかに返信してください。返信が確認でき次第、順次審査のうえ支給します。

### 支給要件確認書の返信期限

2月29日（木）

**問** 環境生活課環境対策係（☎23 - 2503）

## 軽自動車の廃車・住所変更・譲渡の手続き

軽自動車税種別割は、定置場がある市町村から4月1日現在の所有者に課税されます。廃車・住所変更・譲渡等の手続きは、3月29日までに行ってください。所有者が亡くなった場合も手続きが必要です。

軽自動車税種別割は月割課税ではないので、手続きを忘れると1年分の税金を納めることになります。

### <手続きを行う機関>

- ・特定小型原動機付自転車（電動キックボードなど）
- ・原動機付自転車（125cc以下）
- ・小型特殊自動車（トラクタ、ホイロローダなど）
- ・ミニカー（三輪以上21cc～50cc）

※廃車手続きの場合、ナンバープレートを持参ください。  
※札幌99から始まる車両番号の車両は役場での手続き後、北海道運輸局札幌運輸支局にて別途手続きが必要です。

**申告** 役場税務課税務係

- 三輪および四輪以上の軽自動車  
（「札幌500（400）～」ナンバーなど）

**申告** 軽自動車検査協会札幌主管事務所（札幌市北区新川5条20丁目1番21号・☎050 - 3816 - 1763）

- 二輪の軽自動車  
（126cc～250cc、「1札幌（札）～」ナンバー）
- 二輪の小型自動車（250cc超、「札幌～」ナンバー）

**申告** 北海道運輸局札幌運輸支局（札幌市東区北28条東1丁目・☎050 - 5540 - 2001）

※閉庁日等は、各申告先にご確認ください。

**問** 税務課税務係（☎23 - 2332）

広 告

広 告

広 告