

「R8 家族みんなで体重測定 100日チャレンジ」に参加してみませんか

大崎・栗原地域では大人も子どもも、肥満者が多いことが健康課題の一つになっています。そこで、「100日間楽しく体重を測るだけで適正体重をめざす」取り組みに、参加・協力いただける保育所、こども園、幼稚園を募集しています。昨年度は10施設が参加しています。家族みんなで楽しく体重をはかるだけで、自然に適正体重に近づくことが報告されています。子どもも大人も、先生方も体重測定の習慣をつけて、将来の健康なからだを手に入れましょう！

【チャレンジ期間】 令和8年7月1日（水）～10月8日（木）

【対象者】 参加を希望する3歳以上のお子さんとそのご家族、施設の先生方

【内容】 体重を100日間 はかって、記録するだけ



【参加方法】 ※参加申し込みは、別紙申込書により令和8年6月8日（月）までお願いします。

【お子さん】

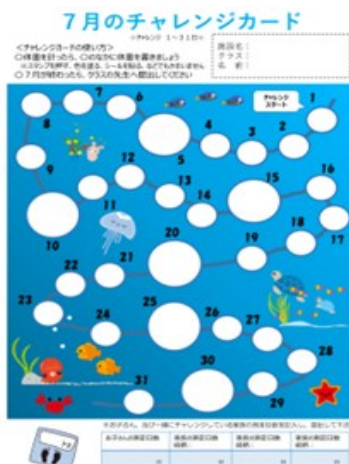
1. 体重測定した日は、「100日チャレンジカード」に記録（印をつけるなど）する

【ご家族】

1. 事前アンケートに回答する
2. 「100日チャレンジカード」に、体重測定日数を記録する（お子さんにご家族分）
3. 終了後、事後アンケートで、測定日数を報告する

【施設に御協力いただくこと】

1. 参加者数のとりまとめ（チラシ配布）
2. 「100日チャレンジカード」を参加家庭へ配布
3. 参加家庭へ、保健所から依頼する事前・事後アンケート、健康情報チラシの配布（配信）
4. 達成賞の配布



★達成賞★



体重記録が70日以上達成したご家庭に
景品をプレゼント♪



申し込み：宮城県大崎保健所 健康づくり支援班

電話：0229-87-8010

メール：nh-thbke@pref.miyagi.lg.jp