

事業所チーム対抗ダイエットレース 参加チーム募集！

年末年始やお正月で食べすぎが心配な方や、最近体型が気になっている方！チーム対抗で競いながら、楽しく健康的に痩せましょう！

参加ルール

- 事業所(支店別)に所属する奄美市民 3 名 1 チームの対抗戦。
(令和 5 年 3 月末日に 18~74 歳の方が対象)
- 開始・終了時に測定する体脂肪率のチーム内減少平均値で競う。
- 過度な食事制限(糖質制限・絶食など)は厳禁、健康的な減量を目指す。

募集期間

12月6日(火)から12月16日(金)
受付時間:9時から17時

※参加資格は事業所に所属する奄美市民の方です。(国保以外の方でも参加できます)

※先着 10 事業所に所属するチーム(チーム数の制限なし)までになりますので、募集期間内でも申し込みが定員に到達次第、募集を締め切ります。(定員状況は奄美市 HP に掲載)

応募方法

- 電話申し込み

名瀬 国保年金課 (0997) 52-1111 (内線 5247)	担当: 上田
住用 市民福祉課 (0997) 69-2111 (内線 2312)	担当: 納
笠利 市民課 (0997) 63-1111 (内線 3035)	担当: 榮

事業所ごとにチーム数をお電話でご連絡ください。また事前測定にお伺いしますので、参加者が測定できる日程をお伝えください。 ※チーム名(入賞は広報誌に掲載)・参加者氏名は、事前測定時に確認します。

賞金

※賞金は【通り会連合会 商品券】です。
アーケード街や周辺の店舗で使用できます。

1 位	50,000 円分
2 位	30,000 円分
3 位	10,000 円分
4 位	5,000 円分
5 位	3,000 円分



取り組みの流れ・注意事項は裏面へ

取り組みの流れ

①事前測定（12月6日（火）から12月23日（金））

期間中に職員が測定に伺います。参加者皆様のご都合のいい日程の候補をお伝えください。同日で測定できない方がいらっしゃる場合は、ご自宅で測定いただいた体脂肪率の写真（測定画面の写真）をご提出いただくか、体組計をお貸しいたしますのでご相談ください。

また、BMI（肥満度）算出のため、測定の際に身長（自己申告）と体重を確認いたします。

②ダイエット期間（測定後から11～12週間）

測定後はさっそくダイエット開始です。過度な食事制限（糖質制限・絶食）は厳禁です。健康的な減量を行いましょ。



③結果測定（事前測定日から11～12週経過後、3月16日（木）までに測定提出）

事前測定から12週経過後に、職員が測定に伺います。ご都合のいい日程の候補日をお伝えください。また同日測定できない方がいらっしゃる場合は、事前測定と同様の方法で測定ください。

注意事項

- 健康面から、対象年齢を18～74歳に制限しています。
- 事前測定時にBMI（肥満度）が18.5を下回る場合、または体脂肪率が男性10%・女性20%を下回る場合は、健康に支障をきたす恐れがあるため参加できません。
- 3月16日（木）までに測定結果の提出ができない方がいたチームは、失格となりますのでご注意ください。
- 入賞結果は奄美市だよりに掲載します。



【問い合わせ先】

名瀬 国保年金課（0997）52-1111（内線5247） 担当：上田
住用 市民福祉課（0997）69-2111（内線2312） 担当：納
笠利 市民課（0997）63-1111（内線3035） 担当：榮