

今年も奄美市・龍郷町 共催！ 職場チーム対抗ダイエットレース (国保事業)

昨年度、大好評だった「職場チーム対抗ダイエットレース」を今年も実施します。職場の仲間と楽しく健康づくりをしましょう！ 昨年度の参加者からは、「一人ではできないけど、仲間と一緒に頑張れた！」「みんなで声掛けをして、楽しく参加できた。」と喜びの声もいただきました。

参加ルール

- 奄美市・龍郷町の事業所に所属する
奄美市民・龍郷町民で**昨年度参加していない方**による
3名1チームの対抗戦。国保以外の方も参加可能。
※産業別組合も参加可能。
(令和6年3月末日に18～74歳の方が対象)
- 体脂肪率のチーム内減少平均値で競う。
- ダイエット期間：11月の開始測定後から11～12週間。
令和6年**2月29日**までに結果測定提出
- 市役所担当者が開始時と終了時に測定に伺います。
その際に30分程度時間をいただける事業所に限ります。
- 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。

賞 金 (商品券)	
1位	50,000 円!!
2位	30,000 円
3位	15,000 円
4位	10,000 円
5位	7,000 円
6位	5,000 円
7位	3,000 円

※通り会連合会の商品券と
龍郷町で使用できる商品券

募集期間

※募集終了いたしました。

~~11月1日(水)～11月10日(金) 受付時間：平日8時30分～17時~~

※~~先着23事業所~~。1事業所から複数のチーム参加も可能。チーム数制限なし。
申込み事業所数が定数に到達次第、募集期間内でも募集を締め切ります。

応募方法

○~~電話申し込み~~ 事業所の所在する担当課へご連絡ください。

○~~事業所のチーム数、事前測定(11/20～11/28)に職員が伺いますので参加者皆様のご都合の合う日時の候補をお伝えください。~~

協賛事業所

- アクアクラブ …ダイエットレース参加中、1回につき500円で施設が利用できます。
 - プレイド …ダイエットレースの期間中、5,000円で施設が何度でも利用できます。
 - りゅうゆう館 …ダイエットレースの期間中、トレーニング室1回100円(時間制限なし)で利用できます。
りゅうゆう館の予約状況によりアリーナも利用できます。(別途料金が必要です)
- ※詳細については、各事業所へお問い合わせください。



取り組みの流れ

①開始測定：11月20日（月）～11月28日（火）

- ・期間中に職員が測定に伺います。参加者皆様のご都合の合う日時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、体組計の貸し出しや市役所での測定も可能です。ご相談ください。

- ・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。

※開始測定時に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。

- ・各チーム名（入賞は広報誌に掲載）と参加者氏名を開始測定時に確認します。



②ダイエット期間：開始測定後から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終了測定：開始測定日から11～12週経過後、令和6年2月29日（木）までに測定提出

- ・開始測定から12週経過後に、職員が測定に伺います。ご都合のいい日時の候補日をお伝えください。
- ・同日測定できない方がいらっしゃる場合は、開始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。

○令和6年2月29日（木）までに終了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 2301) 担当：東

笠利 市民課 ☎ (0997) 63-1111 (内線 3035) 担当：榮

龍郷町 保健福祉課 ☎ (0997) 69-4514 (直通) 担当：蘇 (いける)