

令和7年度

市民みんなで健康に！

参加者
大募集

カッピーチャレンジ

～3ヶ月で3kgやせる市民の挑戦～

やることは
簡単

自宅で、体重グラフをつけるだけ！

1日2回

朝食前 と 夕食後



対 象

以下の①②に両方にあてはまる方

- ①市内に在住の20～74歳の方であること。
- ②BMIが23以上であること。

BMIとは肥満度を示す指数です。統計的に最も病気に罹りにくいBMI22を基準とし、25以上が肥満
BMIの算出方法 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
※療養中の方は、主治医に相談してから参加して下さい。

なぜ3ヶ月で3kg
1か月で1～2kg、3か月で3kg程度の減量ペースが安全でリバウンドしにくいといわれています。
無理をして体を壊すダイエットではなく、「ゆっくり」「確実に」「安全でリバウンドしない」減量に挑戦しましょう。

申込期間

令和7年9月12日(金)～令和7年9月30日(火)

申込方法

- ①LINEの申し込みフォーム
- ②裏面の申込書を市民課健康管理係まで提出(窓口、郵送、FAX、メール)



◆申し込まれた方には、
・会員証
・体重記録用紙
・ダイエット宣言書
をお送りします。

チャレンジ

チャレンジ実施後の報告は、令和8年1月23日までにご報告ください。

体重記録用紙到着後～令和8年1月16日(金)のうち3ヶ月

カッピーチャレンジの流れ

9月12日～9月30日

申 込

体重記録用紙到着後～

チャレンジ開始

～1月23日

チャレンジ報告

2月

表彰式

チャレンジ期間中に市民講座を開催します。広報やホームページをご覧ください。

勝浦市市民課健康管理係

〒299-5292 勝浦市新官 1343 番地の 1

TEL 0470-73-6614 / FAX 0470-73-4283 (平日 8:30～17:15)

E-mail: kenkou-s@city-katsuura.jp

カップーチャレンジ申込書

赤字は記載必須項目です。

(同意事項に同意していただいた方のみお申し込みいただけます)

申 込 日	令和 7 年 月 日		
住 所			
電 話 番 号			
氏名（本名） （ペンネーム）			
参加方法	通常参加 ・ 他の人に知られないようにペンネーム利用して参加		
年 齢	歳	性 別	男 ・ 女
生 年 月 日	昭 和 ・ 平 成 年 月 日		
身 長	cm	体 重	kg
メールアドレス （アドレスのある方）			

【同意事項】

- ①対象基準を満たしていることを確認してください。
- ②医療機関などに通院中の方はかかりつけ医の指示に従って下さい。
- ③安全な減量は、1ヶ月に1～2kgです。過度な減量は行わないで下さい。
- ④申込者の個人情報、保健事業の目的外に使用することはありませんが、個人情報保護に注意した上で、全体の結果については公表させていただくことがあります。

※ペンネーム：ご参加された方の感想や結果を公表させていただく時に本名を使用しない場合、ご記入ください。

※メールアドレス：実施期間中に応援メッセージをお送りします。

同意事項を確認し、遵守の上、カッピーチャレンジに参加します。

署名