

令和8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については裏面をご覧ください。)

申込期間

令和8年8月24日(月)～令和8年9月30日(水)

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

チャレンジ実施後は、令和9年1月8日までにご報告ください。

体重記録用紙到着後～令和8年12月31日(木)のうち3ヶ月

昨年参加された方の声

坂道をよく歩いたり、階段を登ったり
毎日よく動いて、体力がついた感じがし
ているので、この調子で続けたい。
動くのが楽になったように思う。

歩く機会を増やすなど意識を変
化させることができた。



3ヶ月終了後もカッピー
チャレンジを続けます！

体重維持が大変だったが、充実
した生活ができたと思う。

ウォーキングを習慣化すること
ができた。

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

コピ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 8 年 月 日		
住 所	〒		
電 話 番 号			
氏 名			
年 齢	歳	性 別	男 ・ 女
生 年 月 日	昭 和 ・ 平 成 年 月 日		
身 長	cm	体 重	kg
B M I	BMI とは肥満度を示す指数です。統計的に最も病気にかかりにくい BMI22 を基準とし、25 以上が肥満です。 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。		
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 ～ 2 kg です。過度な減量は行わないで下さい。
- ④申込者の個人情報は、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。

※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、コピーチャレンジに参加します。

署名 _____