

# スタートガイド



準備

★サンサンチャレンジ宣言書を記入

★デジタル体重計を用意しましょう

デジタル体重計が良い理由

- ①アナログは、100g単位まで読むのが難しくグラフ化しにくい
- ②置き場所や乗り方によって針が動き、測定誤差もやすい

★体重計を置く場所を決めて、記録表とペンを近くに置きましょう

計り忘れを防ぐために、体重計は必ず目にとまる場所に置いて、計ったらすぐに記入できるように、記録表とペンや鉛筆をすぐ近くに準備しておきましょう。



①朝晩1日2回、体重をはかる

朝

起床後、トイレに行った後



晩

夕食後から寝るまでの間（トイレに行った後）



服装は、できるだけ同じものを

パジャマは平均0.5kg、TシャツとGパンなら1kgくらいあるので、服装が違つくと、グラフにした時の誤差が大きくなります。できるだけ同じ服装ではかりましょう。

②朝晩の体重差をグラフにする

記録だけでなくグラフにすることで、“やせた”という実感を得やすく、楽しくチャレンジできます

ここが重要!

朝・晩、その場での記録が大切！でも忘れても大丈夫！飛ばして記録をしましょう。

活用すると効果倍増!

● グラフの言い訳欄（一言メモ）

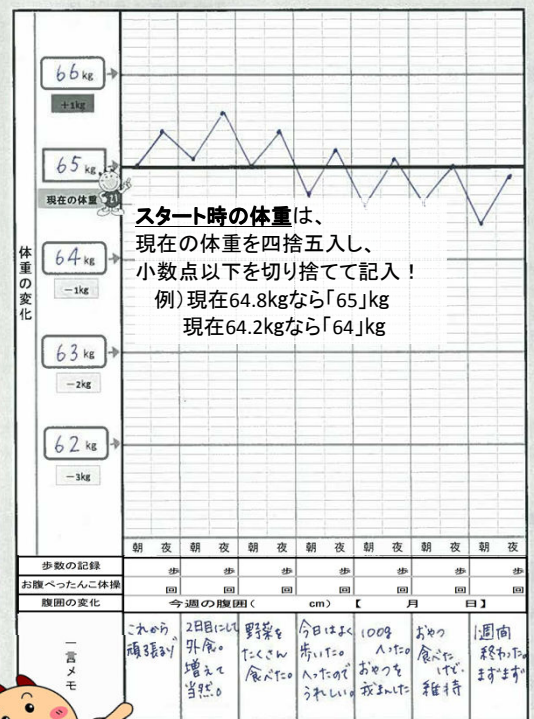
体重が増えてしまった時は、夕食のメニュー、間食の記録、活動内容などの言い訳をしよう！記録を続けると、自分が太る原因ややせるポイントが見えてきます！

● 歩数記録

歩数計をつけると活動を把握する目安になりますよ！

● お腹ぺったんこ体操

腹筋を意識した周南市オリジナルのメタボ予防体操。市HPやYou Tube等でご覧いただけます。



言い訳が成功のカギを握る!

チャレンジスタート!

これだけは絶対! お約束

安全な減量は、1か月に1kgのペースです。過度な減量や極端な食事制限は絶対に行わないでください。医療機関等において受診中のかたは、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。