

サンサンチャレンジについて

こんにちは。相双保健所長の堀切です。ようやく、新型コロナウイルス感染症の流行も軽快のきざしが見えてまいりました。令和5年5月8日から感染症法における取り扱いの規定が変更になりますが、これは、新型コロナウイルス感染症の脅威が少なくなった、という意味ではありますが、住民の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症に限らず、感染予防対策について、引き続き意識をしていただけたらと思います。

昨年のお便りでも申し上げましたとおり、住民の皆さまの健康増進を支援することも保健所の業務のひとつであり、これは昨今、ますます重要な業務になっています。

今回は、南相馬市が立案し、よしもと住みます芸人であるぺんぎんナッツさんも参加されている健康増進事業、「サンサンチャレンジ」(注：[チラシ参照](#))について紹介したいと思います。

この、サンサンチャレンジとは、3カ月で体重を3kg減量することを目指すことを目標に、スマートフォンで利用できる、ふくしま健民アプリから参加できる取り組みです。具体的に行うことは、1日2回、体重を計測してアプリに記録するだけです。あとは、各自で体重減少を目指して行動していくのですが、これは、特に決まったものではなく、皆さまの生活や体力に合った方法を行っていただきます。

とはいえ、急に何かやりましょう、と言われても、何をしたらいいのか、3カ月続けることができるのか、と思いますと、躊躇してしまうかもしれません。実は私も、2月からサンサンチャレンジに参加して減量を目指しています。今回は併せて、私が意識して実行していることをご紹介します。

・筋トレ

昨年ご紹介した筋トレメニュー(注：前回のリンクを挿入)を、現在も続けています。あまりたくさんすることをしてしまうと、毎日続けるのが大変ですので、腕立て伏せは1日3回、プランクとランジは1日1回やっています。

・ベジ・ファースト

食事の際、野菜を最初に食べることです。これに加えて、肉類はその次に、炭水化物は最後に食べるようにしています。もちろん、食事の内容によって、順番通りに食べるのが難しいことはありますので、可能な限り、無理をしないで続けています。

・食材の確認

スーパーなどで買い物をする際、商品の原材料や、カロリー量を見てから購入するようにしています。思わぬ食品のカロリーが高かったり、逆に低かったり、と新たな発見もありま

すし、慎重に選ぶことができるようになりました。

今回も、健康増進についてのお話をいたしました。できるだけ始めやすく、続けやすい方法をご紹介しますつもりです。最後に、私が考える、体重を落とすのに最も効果的だと思う手段ですが、これはどんなことでも良いので、「続けること」だと思っています。まさに、「継続は力なり」です。これを機に、皆さまもはじめてみませんか。

令和5年2月28日