

3か月で3kgのスリムアップ!



令和7年度は42名が参加し、34名が
ダイエットに成功しました。

白河市健康ポイント事業に参加している方は、3kgの減量達成で
300ポイント付与いたします。

健康ポイントの付与期間は令和8年12月25日(金)までとなります。
期間以降に減量達成された場合は、ポイントは付与されませんので
ご注意ください。

令和8年度 スリムアッププロジェクト

ダイエツトに
チャレンジ



対象者

- ・白河市内にお住まいの18歳から74歳の方
(高校生を除く)
- ・BMI 24以上 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- ・スマホアプリ「ヘルスプラネットウォーク」と
「からだカルテ」で体重の記録が可能な方
- ・「重要同意事項」に同意を頂ける方

申込期間

令和8年12月25日(金)まで

申込方法

- ・裏面の申込書に必要事項を記入し、
中央保健センター窓口へ提出
- ・右記のロゴフォーム(電子申請)から
申し込む。

ロゴフォーム



スリムアップ プロジェクトの取り組み

- ①朝夕2回、体重を測定し、
スマホアプリ「からだカルテ」
に入力!

※なお、体重計は必ずデジタル表示
をご使用ください。



- ②スマホアプリ「ヘルスプラネット
ウォーク」で毎日の歩数
を測定!



- ③健康スポットで月2回の
体組成測定!

- ④スマホアプリ「からだカルテ」
で“見える化”カラダの状況を
チェック!

申込み・問合せ先

健康増進課 成人健康係 (中央保健センター内)
(受付時間 8時30分~17時15分)

〒961-0054 白河市北中川原313番地 TEL 27-2114

令和8年度 白河市 スリムアップ プロジェクト 申込書

申込日 令和8年 月 日 開始日 令和8年 月 日

| | | | |
|------|-------------------------|----------|-------|
| ふりがな | | 生年月日 | 性別 |
| 氏名 | | 年 月 日 | 男 ・ 女 |
| 住所 | 〒 (—) | 電話番号 | |
| | | — — | |
| 身長 | cm | 体重 | kg |
| BMI | ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | | |

重要同意事項に 同意する 同意しない (いずれかに ✓ を記入してください)

●美ボディコース日程

| | 月 日 | | 時 間 |
|------|-----------|-----------|---------------|
| | 1回目 | 2回目 | |
| 1クール | 7月22日(水) | 10月21日(水) | 9時30分～11時30分 |
| 2クール | 9月14日(月) | 12月14日(月) | 9時30分～11時30分 |
| 3クール | 12月16日(水) | 3月17日(水) | 13時30分～15時30分 |

※中止・延期等の日程変更がある際は担当者から直接ご連絡いたします。

●スリムアップ プロジェクト コース選択

(いずれかに ✓ を記入してください)

自分のでがんばるコース

美ボディコース

スポーツジムで自宅でできる運動のアドバイスをもらい、筋力アップによる美ボディを目指すコース。

※定員を超えるお申込みがあった場合は、すでにスポーツジム等に通われていない方を優先させていただきます。場合がございませぬ。(先着で各クール5名、計15名)

※過去2年間で美ボディコースにご参加された方はご遠慮ください。

詳しくはお問い合わせください。

重要同意事項

- ① 通院中の方は、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 体調に不安がある方はお断りする場合があります。
- ③ 安全なダイエットは1か月に1～2kg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。
- ④ 登録者の個人情報、本事業以外に使用することは一切ありません。ただし、全体での減量成果等については、ホームページ・広報等で公表することがあります。
- ④ 参加登録は、同意事項を遵守していただける方のみとさせていただきます。

同意事項をご確認のうえお申込みください。