



健康寿命を延ばす市民運動

周南市健康増進課 ☎ 0834-22-8553

しゅうなんスマートライフチャレンジ始動！

■『しゅうなんスマートライフチャレンジ』は、周南市健康づくり計画に基づき、市民の皆さんが生活習慣を改善し、**健康寿命を延ばす**ことを目的としています。地域・企業・関係団体などと連携して、健康を支援する環境づくりを強化していきます。周南市では現在、5つのチャレンジを推進しています。

① チャレンジウォーキング

3か月間、好きな場所を歩いて歩数を記録し、目標の達成を目指します。

※一斉チャレンジは10月開始予定

② 歩ニラー階段チャレンジ

健康づくり推進に賛同する団体や企業などがポスターなどを貼り、身近な運動器具である階段の利用を勧めます。

③ サンサンチャレンジ

3か月間、体重を記録し、3kgの減量を目指します。

※一斉チャレンジは7月開始、申込期間6月2日～17日。

④ 禁煙チャレンジ

3か月間で、禁煙の達成を目指します。

※一斉チャレンジは8月開始予定

⑤ デビュー検診

初めて、市のがん検診を受ける人と誘った人両方に特典があります。家族や友人、同僚に声掛けして、一緒に検診デビューしましょう。



▼みんなで一斉チャレンジ

①③④のチャレンジは、指定の期間にみんなで一斉にチャレンジすることである気も成功率もアップ！

▼いつでもチャレンジ

指定の期間外でも、チャレンジしようと思った時、あなたのペースに合わせていつでもチャレンジできます。

(資料はいつでもダウンロード可)

※詳しくは健康増進課ホームページ等でご確認ください。申込期間には、チラシや申込書を保健センター、総合支所、支所等に配置しています。

協賛企業・事業所募集中！

ポスターやチラシなどの掲示や配布、従業員とその家族などへのチャレンジ参加啓発にご協力いただける企業、店舗、施設、団体等を募集しています。(協賛企業等の名称は市広報・ホームページ、各種チラシに掲載)

詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。