## しゅうなんスマートライフチャレンジ 協賛事業者 募集!!

- ●周南市では生活習慣病を改善し、市民の健康寿命を伸ばすための 取組みとして『しゅうなんスマートライフチャレンジ』を実施しています。
- ●この事業に賛同し、本事業の PR、従業員・その家族への参加啓発に ご協力いただける企業、施設、店舗、団体等を募集しています。
- ●従業員の健康づくり、会社の健康づくり、地域での健康づくりにチャレンジしませんか?





## **協賛事業者って何をするの?**

しゅうなんスマートライフチャレンジ(健診・食生活・運動・ たばこ)について下記のいずれかを実施していただくものです。

- ★ポスターやチラシなどの掲示、配布
- ★従業員とその家族へのチャレンジ参加啓発
- ★事業への参加者が優遇される商品や独自の 付加的サービスの提供

協賛企業名、店舗名を市広報、市ホームページ、各種 チャレンジチラシに掲載します。

~『階段』を利用して、運動量を増やそう~ 歩こう!階段チャレンジ

## ●参加施設数 58施設 (H30年度) 【利用者の声】

階段を楽しくコメントを見ながら登る ことができるようになりました。(シマヤ)

ポスターを見て エレベーターで はなく、階段を 使う人が増えた のではないでし ょうか。 (ピピ510)



株式会社シマヤ

~健康のための環境づくり~ 受動喫煙対策!!



受動喫煙対策ステッカー

~健康だからこそ受けよう!がん検診~

1年に1度は健診を受けよう!!

40歳以上は市のがん検診を受けられます。

## 健診後のメタボ対策に!!

~生活習慣を見直して3か月間で3kgやせてよう~

サンサンチャレンジ

●参加者数: 205 人 (H30 年度結果) 【参加者の声】



夕食の炭水化物を減らし トコロテンやこんにゃく を食べるようにしまし た。腹八分目って大事だ なぁと思いました。

~目標歩数を設定し、歩数を記録するだけ~ チャレンジウォーキング(H30年度結果)

●参加者数:903 人 (H30 年度結果) 【参加者の声】

職場で声をかけながら 楽しく取り組めました。 目標を持って歩くこと は意外に楽しかったです。



申込み方法

申込書\*をファクス・Eメール等 で市健康づくり推進課まで ※市 HP からダウンロード可

申込書提出・問合せ先

< 健康寿命をのばそう!

TEL 0834-22-8553 FAX 0834-22-8555

E-mail: kenkozo@city.shunan.lg.jp

周南市健康づくり推進課

(徳山保健センター内)



周南市は、スマートライフプロジェクトを応援しています。