

しゅうなんスマートライフチャレンジ 2024



協賛事業所と
一緒に
取り組んでいます

● 登録事業者数
147 か所
(2024.4 月現在)

従来の健康づくりに フレイル予防をサポートする
チャレンジメニューが加わりました。

健やかで 心豊かに暮らせる 今と未来のために
個人で、仲間で、職場で、チャレンジ！！

チャレンジメニュー(全て無料)		内容・特典
健康づくりチャレンジ	NEW にこにこサイズダウン チャレンジ	1日2回体重を測定し <u>3か月</u> で <u>体重-2kg</u> 、 <u>腹囲-2cm</u> に チャレンジ 達成者に1,000円商品券プレゼント!! 応募者に抽選で賞品プレゼント!!
	チャレンジ ウォーキング	“やまぐち健幸アプリ”を活用して楽しみながら 目標歩数 達成を目指そう! 応募者に抽選で賞品プレゼント!!
	こども あさごはん チャレンジ	3色食品群を揃えた朝ごはんを食べることにチャレンジ (幼稚園等を通じて実施)
	はみがき チャレンジ	1週間、はみがきと よく噛んで食べることにチャレンジ (幼稚園等を通じて実施)
	歩こう! 階段 チャレンジ	職場などの 階段やエレベーターに 啓発ポスターや ステッカーを貼って 歩く習慣をつけよう
フレイル予防チャレンジ	NEW 脳の健康度測定 チャレンジ	「記憶する」「考える」「判断する」などの 脳の健康度を ゲーム感覚で セルフチェック
	NEW 学び チャレンジ	● 認知症サポーター養成講座 (約90分) 認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を 温かく見守り、支援する サポーターを養成する講座 講師: キャラバン・メイト
	● 働き世代の健康づくり・フレイル予防 (約60分) 人生100年時代を元気に過ごそう! 講師: 市保健師・栄養士・歯科衛生士	
	● 元気なうちから 知ってほしい 12のこと (約60分) (医療)(介護)(予防) 意外と知られていないこと・誤解されていること 講師: 市保健師	
	● いきいき百歳体操 おもりを使った40分の筋力運動 概ね65歳以上の5人以上のグループでチャレンジ	

おおむね10人以上の
グループ、団体、職場に
対して行う出前講座



詳しくは、市ホームページへ

しゅうなんスマートライフチャレンジ



問い合わせ

周南市役所 地域福祉課

TEL 0834-22-8462



ここから、こころつながる。

周南市