

-2kg

-2cm

しゅうなんにここにサイズダウンチャレンジ

目標を決めて3か月間体重を記録しましょう。2kgの体重減少かつ2cmの腹囲減少達成者には1,000円分商品券をプレゼント！（応募者多数の場合は抽選）達成できなくても応募して賞品をゲットのチャンス！

応募期間 令和7年6月1日～令和8年3月4日



ソレーネ周南
1,000円分商品券
10名様



鹿野ファーム
詰め合わせギフト
4名様



市内温泉入浴券
市内6か所計60名様



シマヤ
優れたし3種
ぶちうまい味噌セット
8名様



スポーツクラブ体験
チケット
市内3か所計25名様



徳山医師会賞
(体重体組成計)
3名様



徳山薬剤師会賞
(血圧計)
5名様



ギフトカード
旬のお野菜6品セットがもらえます。
(株式会社アステム)
5名様



蔦屋書店 周南市立
徳山駅前図書館
しゅうなん散歩
5名様



明治安田生命
徳山営業所賞
(写真は賞品と異なる場合があります。)
5名様



大塚製薬
SOYJOY1箱
(1箱12本入り)
5名様



周南市健康づくり計画
イメージキャラクター シュウタ君

ご応募はこちら

周南市健康づくり推進課（徳山保健センター内）

TEL：0834-22-8553 MAIL：kenkoso@city.shunan.lg.jp

提出場所：周南市健康づくり推進課、熊毛総合支所、コアプラザかの



3か月で－2kg、腹囲－2cmを達成したら1,000円分の商品券をプレゼント！※応募者多数の場合は抽選となります。

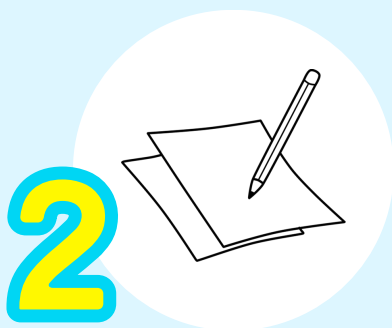
対象者

- ・18歳以上の周南市民(在勤・在学含む)
- ・BMIが23以上の人 ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
もしくは特定保健指導対象者(周南市国保以外の人也有可能です。)



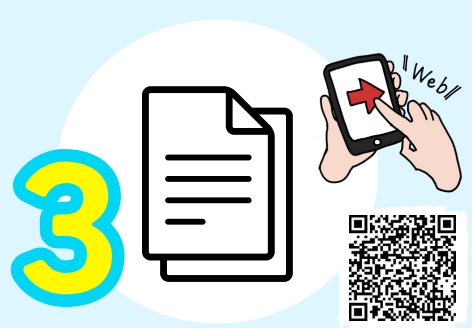
3 か月間取り組む
目標を決める

チャレンジのコツ100選を参考にして自分の生活習慣にあった目標を設定しましょう。



1 日 2 回体重・腹囲を
測って記録

2回の測定が難しい場合は1日1回測定して記録しましょう。
やまぐち健幸アプリでスマホに記録してもOK。



Webまたは
応募用紙で応募

3か月測定が終わったら、開始時と終了時の体重・腹囲応募用紙に記入してしゅうなん健康マイレージ(減量コース)に応募しましょう。

フリガナ氏名			生年月日	S・H	年	月	日	年齢	歳
住所	〒 勤務・通学先							賞品番号を 1つ記入	
体重	開始時 () kg 終了時 () kg	腹囲	開始時 () cm 終了時 () cm						
実施期間	年 月 日 ～ 年 月 日								
生活習慣改善に向けた目標									
目標達成のために工夫したこと									
電話番号	※当選者に賞品が届かなかった際に連絡させていただくことがあります。								

賞品一覧(－2kg、－2cm達成できなくても応募可能です。)

- ①ソレーネ周南1,000円分商品券 ②鹿野ファーム詰め合わせギフト ③湯野地区温泉入浴券 ④熊毛地区温泉入浴券
石船温泉入浴券 ⑤シマヤ優れただし3種・ぶちうまい味噌セット ⑦フィットネスクラブアクスペア1回無料券
⑧スポーツクラブ&サウナスパルネサンス徳山24ペア1回無料券 ⑨エニタイムフィットネス 徳山病院2週間無料体験
⑩体重体組成計 ⑪血圧計 ⑫旬のお野菜ギフトカード ⑬しゅうなん散歩 ⑭明治安田徳山営業所賞
⑮大塚製薬SOYJOY1箱(ブルーベリー)