

# しゅうなんスマートライフチャレンジ 2025



協賛事業所と  
一緒に  
取り組んでいます



● 登録事業者数  
149か所  
(2025.5月現在)

健康づくりとフレイル予防をサポートする10種類のチャレンジメニューです。

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、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	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 3か月で体重-2kg、腹囲-2cm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	“やまぐち健康アプリ”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	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
	学び チャレンジ <span style="color: red; font-weight: bold;">NEW</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症世界の歩き方～実践編～ (約90分) (認知症サポーター養成講座) 対話とデザインがあなたの生活を変える! 認知症の人が見ている世界を疑似体験しながら認知症の正しい理解を深めます。 講師: キャラバン・メイト</li> </ul> 
	<p>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</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 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</li> </ul>
体操 チャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>	

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、ここへつながる。

周南市

NHK E テレでシリーズ化!  
シリーズ累計 20 万部!

認知症のある方ご本人の視点を学ぼう!

# 認知症世界の歩き方 for サポーターズ

しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者様 限定



あなたの仕事で、こんな場面はありませんか?

- 「あのお客さん、会計の時に手間取っているみたい・・・」
- 「3 日前の手続きを忘れたかのように今日も同じ手続きで来店される・・・」
- 「商品を直接渡したにもかかわらず、もらってないと言われる・・・」
- 「季節に合わない服装で、不安そうに歩いているけど大丈夫かな・・・」
- 「訪問中、話がかみ合わないことが増えてきた・・・」

認知症の人が見ている世界を体験し、理解を深めることで  
相手の立場に立った関わり方を知ることができ、  
このような場面に出会ったときでも  
相手に寄り添った声かけや、対応ができるはずです。

