

健康寿命を**延**ばす市民運動

しゅうなん

“しゅうなんスマートライフチャレンジ”とは..

スマートライフ チャレンジ 2022

■ 多彩な 健康チャレンジメニュー

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすため、市が推進するいつでも・どこでも・だれでも、気軽に楽しく取り組める様々な健康づくりチャレンジです。

■ 市内協賛事業者も チャレンジサポーター

この取組に賛同し、市民の身近なところでPRや参加啓発にご協力いただける企業や関係団体です。
(登録事業者数：142団体)

スマートライフチャレンジ 検索



1 チャレンジ! けんしん

けんしんを受ける!“しゅうなん健康マイレージ※”に応募! 賞品を当てよう!

- がん検診, 特定健康診査・人間ドック・後期高齢者の健康診査・職場健診, いい歯スマイル検診・歯周疾患検診 などのけんしん受診
- しゅうなん健康マイレージ
けんしんコース、減量コース(サンサンチャレンジ)、ウォーキングコース(チャレンジウォーキング)に取り組んで、賞品を当てよう

2 チャレンジ! 食生活

いつもの「食べる」を見直して、からだよろこぶ!

- サンサンチャレンジ 3か月で3kg減量を目指し「しゅうなん健康マイレージ」に応募!
- こどもあさごはんちゃんじ バランス朝ごはんを一日をスタート
- はみがきチャレンジ 親子で取り組むはみがきチャレンジ

3 チャレンジ! 運動

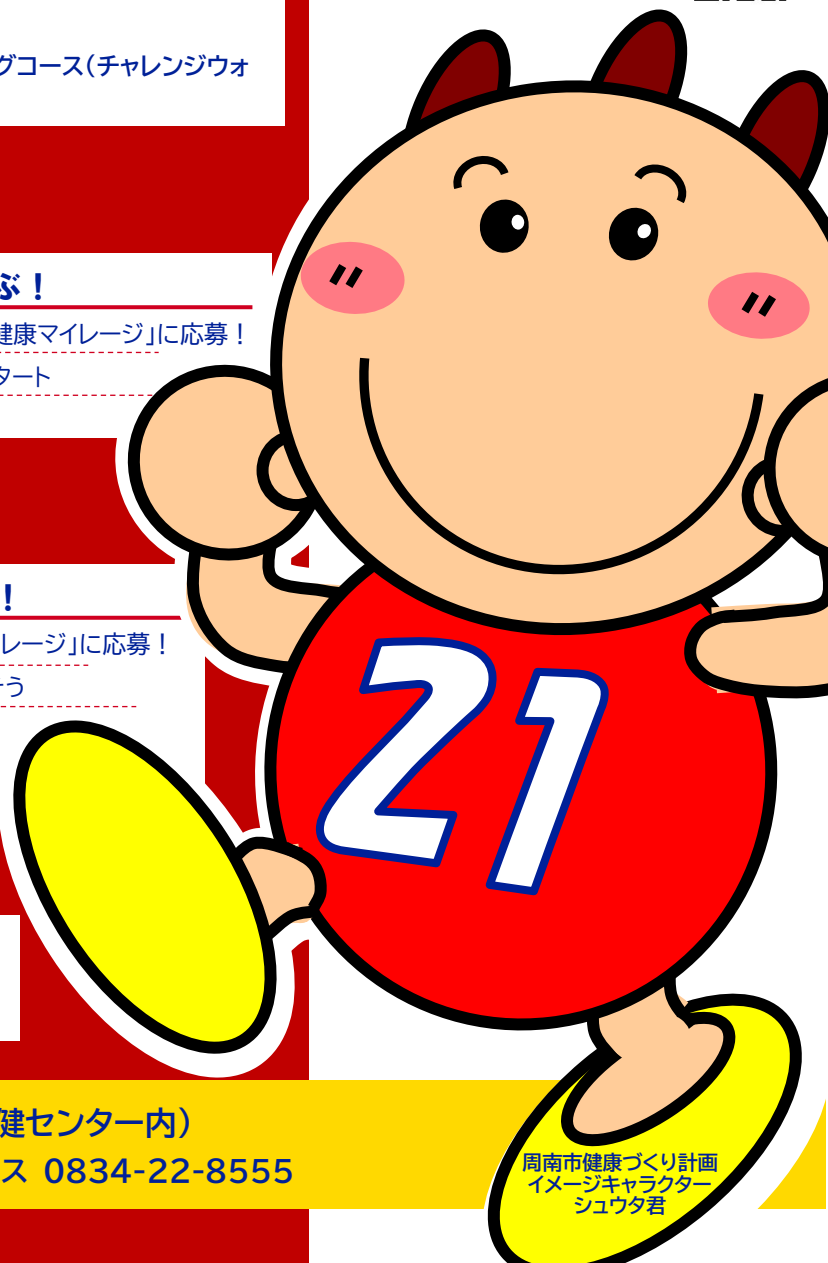
いつもの「動く」を増やして、からだいきいき!

- チャレンジウォーキング 歩数を記録し「しゅうなん健康マイレージ」に応募!
- 歩こう! 階段チャレンジ 階段を利用して歩く習慣を増やそう
- いきいき100歳チャレンジ
65歳以上のグループ向けの体操チャレンジ

4 チャレンジ! たばこ

のぞまない受動喫煙をなくそう!

- 禁煙ステッカーの配布 建物や敷地の禁煙周知に活用
- 禁煙支援 治療のできる医療機関や相談できる薬局を紹介



問い合わせ

周南市健康づくり推進課(徳山保健センター内)

電話 0834-22-8553, ファクス 0834-22-8555

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