昨年は 7,531 人が参加

2023 しゅうなんスマートライフチャレンジ

～健康寿命を延ばす市民運動～

Shunan Smart Life Challenge

スマートライフチャレンジとは・・・

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・気軽に取り組める「健康づくりチャレンジ」です。
参加申し込みは、市広報、市ホームページ等でご確認ください。

6つのチャレンジ

抽選で120名様

結果を**しゅうなん健康マイレージ**で報告すると豪華な賞品が**当たる！**

サンサンチャレンジ

3 か月で 3 kgやせるチャレンジ
1 日 2 回体重測定するだけ！

3 kg減量達成者には
商品券ゲットのチャンス！

チャレンジウォーキング

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!

やまぐち健幸アプリ

ダウンロードしよう！

こども あさごはん ちゃれんじ

3 色食品群を揃えた朝ごはん
を食べよう
（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）

いきいき百歳チャレンジ

65 歳以上の人が、いきいき百歳体操
にグループでチャレンジ

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

協賛事業者募集中！

この事業に賛同し PR や参加啓発にご協力いただける企業、事業所、関係団体等を募集しています。
（登録事業者数：１４３か所　2023.5 月現在）

お問い合せ
周南市健康づくり推進課（徳山保健センター内）
TEL 0834-22-8553

しゅうなんスマートライフチャレンジ　検 索

ここから、こころつながる。
周南市
20TH ANNIVERSARY