

うんと健康

2025

しまんと うんうん チャレンジ

健康チャレンジに参加しませんか？

5つの目標から1つを選んで、30日間取り組みましょう。

取り組んだ方には、参加特典やプレゼントが当たるチャンスも。

健康的な生活習慣を身につけるきっかけとして、お気軽にご参加ください！

チャレンジ期間 令和7年11月1日(土)～令和8年1月31日(土)

申込み締め切り 令和8年2月6日(金) 必着

対象者 四万十市民

チャレンジの流れ

ステップ 1

チャレンジシートを手に入れる(1人1枚)

- ① 市役所健康推進課・西土佐保健分室窓口
- ② 各種健診・がん検診会場
- ③ 市ホームページからダウンロード



全員に
プレゼント

高知家健康パスポートの
ヘルシーポイント(緑)または(青)を
30ポイント進呈

※お申し込みいただいた方には
2月下旬に自動で付与されます。

ステップ 2

目標を1つ選び30日間取り組む

- ① 1日、6,000歩以上歩く
- ② 毎日、血圧を測る
- ③ 週に2日の休肝日をつくる
- ④ 禁煙する
- ⑤ 自由に決める(例：体重を測る。ストレッチをする。)

プレゼントが
当たる
チャンス！



抽選で30名様に
地域商品券(3,000円分)

抽選で3名様に
5,000円相当の協賛品

抽選で1名様に
15,000円相当の協賛品

※当選された方には

令和8年2月下旬にお知らせします。

ステップ 3

30日間取り組みたら申込み

チャレンジシート内のハガキに必要事項を記入して

- ① 市役所健康推進課・西土佐保健分室窓口へ持参
- ② 郵送(ポストに投函)
- ③ インターネット申込みフォームから提出



問い合わせ先・申込み先

本庁 健康推進課 健康増進係 ☎34-1115 支所 西土佐保健分室 ☎52-1132

協賛

- ・ 第一生命保険(株) 四万十営業オフィス
- ・ 明治安田生命保険相互会社 高知支社