

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

※お申込みいただいた方には
2月下旬に自動で付与されます。



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。

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

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

2025

かんたん健康

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



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。)



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な事項を記入して

- 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



郵便はがき

787 8501

料金受取人払

土佐中村
支店承認

470

差出有効期間
令和8年3月
31日まで

切手不用

四万十市中村大橋通4丁目10番地
四万十市健康推進課 健康増進係 行

締め切り 令和8年2月6日 必着

必ずご記入ください(裏面もあります)
※記入漏れがある場合、無効となる可能性があります。

フリガナ	
氏名	
生年月日	年 月 日 (歳) 性別 男・女
〒	
住所	
健康保険	社保 ・ 国保 ・ 後期高齢
連絡先(電話番号)	

チャレンジシート

01. 目標を1つ選ぶ

現在できていない取り組みを選びましょう！

☒ 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
※週に2日休肝日をつくれたら7日間取り組めたとみなします。

☒ 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。)
私のチャレンジは、

02. 30日間取り組む

取り組めた日は○をつけましょう。
30まで目指しましょう！

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

03. 申込む

30日間取り組みたら、
チャレンジシート内のハガキに必要事項を記入し、
下記のいずれかの方法で提出してください。

- 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



申込み締切り 令和8年2月6日(金) 必着



注意事項

- 30日間の取り組み終了後に
申込みをしてください。
- チャレンジ期間中、申込みは
1人1回限りです。
- 必要事項を記入し申込みされ
た方は、全員が地域商品券、
協賛品の抽選対象となります。
- 抽選に当選された方には、
窓口での手渡しとなります。

取組終了後にご記入ください

しまんとうんうんチャレンジ 申込みハガキ

取り組んだ内容

1 . 2 . 3 . 4 . 5

(※5の場合は内容を記入)

私の成果

生活に変化はありましたか あった なかった

30日間取り組んで気づいたことや感想を教えてください。

()

アンケート

本事業への参加は何回目ですか

1.初めて 2.2回目 3.3回目以上 4.覚えていない

本事業を知った方法をすべて教えてください

1.広報しまんと 2.市窓口 3.市ホームページ
4.友人・知人 5.ポスター 6.その他 ()

今後も取り組みを継続したいと思いますか

1.はい 2.いいえ

参加した後の気持ちの変化はどうか

1.健康について意識するようになった 2.今後も続けたい
3.健康になったように思う 4.特に変化なし
5.その他 ()