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

郵便はがき

料金受取人払 7878501

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)

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	呆 ·	後期高	齡			
連絡先(電話番号)								

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。

協替

- 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





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 者 四万十市民

チャレンジの流れ

ステップ / 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日、6,000歩以上歩く
- 毎日、血圧を測る
- 週に2日の休肝日をつくる
- 禁煙する (4)
- 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 3 0 日間取り組めたら申込み

チャレンジシート内のハガキに必要事項を記入して

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

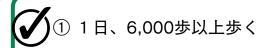


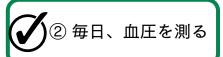
チャレンジシート

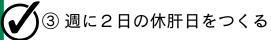
01

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!

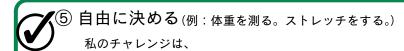








※週に2日休肝日をつくれたら7日間取り組めたとみなします。



02.

30日間取り組む

取り組めた日は○をつけましょう。

		_		3 0	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	5 0	21
5 2	23	24	25	26	27	28
29	30					

03 申込む

30日間取り組めたら、 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

取組終了後にご記入ください





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。

しまんとうんうんチャレンジ **申込みハガキ**

	/	_						/
耳	又り糸	l٨	だ内	容				
	1		2		3	4	5	
	(**	5の場	合は内	容を	尺5)
叐	しの瓦	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。

1		١
()

アンケート

本事業への参加は何度目ですか 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ようと思いますか 1.はい 2.いいえ

参加した後の気持ちの変化はどうですか

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()