

しまんとうんうんチャレンジ



今できていない健康に関する取組みを1つ選んで、1か月間チャレンジしましょう！
チャレンジ終了後に応募すると、抽選でプレゼントが当たります！
健康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

2026年

9/1

～

12/31

チャレンジ例

できていない取組みを1つ選んでチャレンジ！

1日6,000歩あるく



歩数計やアプリで楽しくウォーキング！

血圧を測る



毎日測って健康管理！

体重を測る



毎日測って変化をチェック！

禁煙する



たばこをやめてからだも心もスッキリ！

ストレッチや体操をする



毎日少しずつからだをほぐそう！

休肝日をつくる



週に2日以上のお休肝日をめざそう！

野菜を食べる



野菜を1日350g目安に！

参加の流れ



応募方法 | いずれかの方法でご応募ください。

① WEBで応募

スマホやパソコンから簡単に申込みできます！



応募フォームはこちら▶



② ハガキで応募

応募はがきに必要事項をご記入のうえ、郵送してください。

チラシ下部の応募はがきをご利用ください。
チラシ配布場所については下記までお問い合わせください。

③ 窓口で応募

市役所健康推進課または西土佐保健分室窓口へ応募はがきを持参してください。



抽選でステキな景品をプレゼント！

地域商品券
3,000円分
(30名様)5,000円相当の
協賛品
(3名様)15,000円相当の
協賛品
(1名様)

※当選された方には1月下旬にお知らせします。

注意事項

- 対象は四万十市在住の方です。
- 応募は一人様1回までです。
- ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。
- 抽選に当選された方には、窓口での手渡しとなります。
- ご不明な点は、お問い合わせ先までご連絡ください。

全員にプレゼント！

高知家健康パスポートアプリのヘルシーポイント(緑)または(青)を30ポイント

※お申込みいただいた方には1月下旬に自動で付与されます。

協賛

- 第一生命保険㈱ 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

お問い合わせ先

四万十市役所

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