

2026

うんと健康

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
の休肝日をめざそう！

野菜を食べる



野菜を1日350g
目安に！

自由に決める



例：早寝早起きをする
朝ごはんを食べる

参加の流れ

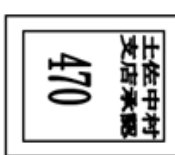


フリガナ	
氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
性別	男・女
住所	
健康保険	社保・国保・後期高齢
連絡先(電話番号)	

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。

応募締切
令和8年12月31日
(当日消印有効)

差出有効期間
令和10年3月
31日まで
切手不用



料金受取人私

郵便はがき

787 8501

対象は
四万十市在住の方
です。



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



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。

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(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

応募方法

いずれかの方法でご応募ください。

1 WEBで応募

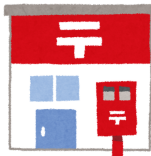
スマホやパソコンから
簡単に申込みできます！



応募フォームはこちら▶

2 ハガキで応募

下の応募はがき
必要事項をご記入のうえ、
郵送してください。



切手は不要です。

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。



注意事項

- ・ 応募はお一人様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。

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
応募ハガキ

取組組んだ内容

()

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LINE 3.市ホームページ
4.高知家健康パスポートアプリ 5.ポスター
6.友人・知人 7.その他 ()

生活に変化はありましたか

1.はい 2.いいえ

今後も取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.健康になったように思う 3.特に変化なし
4.その他 ()

30日間取組組んで気づいたことや感想を教えてください。

()