

昨年は **4,691** 人が参加



～健康寿命を延ばす市民運動～



スマートライフチャレンジ

スマートライフチャレンジとは・・・

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすため、市が推進する、いつでも・どこでも・だれでも・気軽に取り組める「健康づくりチャレンジ」です。

参加申し込みは、市広報、市ホームページ等でご確認ください。

9つのチャレンジ

6月 こども あさごはん チャレンジ

3色食品群を揃えた朝ごはんを
食べよう (幼稚園等を通じて実施)



7月 サンサンチャレンジ

3か月で3kgやせるチャレンジ
1日2回体重測定するだけ！



8月 禁煙チャレンジ

自分にあった方法で、
禁煙達成を目指そう



11月 はみがき チャレンジ

毎日、こどもと一緒に
はみがきにチャレンジ (幼稚園等を通じて実施)



11月 チャレンジ ウォーキング



2か月自分で
決めた目標歩数
達成を目指そう

10月 お腹ぺったんこチャレンジ



自分で運動目標を
決めて、1か月間
継続！



新南陽総合福祉センターの体操風

随時 いきいき100歳チャレンジ

65歳以上の方が、いきいき100歳
体操にグループでチャレンジ



随時 歩こう！階段チャレンジ

6月 デビュー検診



ゆめタウン徳山

協賛事業者募集中！

この事業に賛同しPRや参加啓発にご協力いただける企業、事業所、関係団体等を募集しています。
(登録事業者数：130 2018.3現在)

お問い合わせ

周南市健康づくり推進課(徳山保健センター内)

0834-22-8553

詳細は…

しゅうなんスマートライフチャレンジ

検索

