

わくわくワークアウトチャレンジ

※ワークアウトとは、自らの意志で運動不足の解消・ダイエット・健康のために運動すること

対象者：香美市にお住まいの20歳～64歳(年度末年齢)
チャレンジ期間：10月1日(水)～12月10日(水)

対象年齢を
大幅に拡大！

若い世代からの運動習慣のきっかけづくりや生活への定着を目的として、「香美市わくわくワークアウトチャレンジ」を開催します。今年度も、期間内に達成条件をクリアした方の中から抽選で特典をプレゼントします！好評の“しっかりチャレンジ”では、特典をもらえる人数を大幅に増やしていますので、皆さんのチャレンジをお待ちしています。「そんなに続けては運動できないかも…」と思われる方は、まず“ゆるやかチャレンジ”から始めてみませんか？（〔例〕ウォーキング30分/ジムで筋トレ/子どもとサッカー/ラジオ体操 など）

※お一人につき、どちらか一つのチャレンジが対象となります。

チャレンジの種類	運動を始めたあなた ゆるやかチャレンジ	運動を習慣化したいあなた しっかりチャレンジ
達成の条件	チャレンジ期間中に、 4週間で運動を12日実施する	チャレンジ期間中に、 5週間で運動を25日実施する
達成時の特典	抽選で50名様に 健康センターセレネ利用券1枚 & kamica500ポイント	抽選で50名様に 健康センターセレネ利用券3枚 & kamica1500ポイント

働き盛り世代から運動習慣を持ち、健康づくりに取り組むことは、生活習慣病の発症予防につながるだけでなく、一人ひとりのやりたいことをいつまでもかなえられる身体づくりにもつながります。運動したいと思っていたけれどきっかけがなかった方、運動を自分の生活に定着させたい方など、家庭や職場で誘い合って、ぜひこの機会にご参加ください！

～ チャレンジ開始から特典受取までの流れ ～

ステップ① チャレンジ用紙を入手する

健康推進課窓口、もしくは香美市公式ホームページで入手してください。

ステップ② チャレンジ期間中（10月1日～12月10日）に運動をして内容を記録する

ステップ③ チャレンジ用紙を提出する【提出期限：令和7年12月12日（金）】

- 窓口を利用する方 ➡ 健康推進課に提出する。
- 電子申請サービスを利用する方 ➡ 香美市電子申請サービスで「香美市わくわくワークアウトチャレンジ」と検索、もしくは右の二次元コードを読み取る。

香美市公式
ホームページ
はコチラ香美市電子
申請サービス
はコチラ

提出いただいた方の中から抽選で、特典をプレゼント！！

※ 健康センターセレネ利用券は12月中にご自宅に郵送予定 / kamicaポイントは令和8年1月末に付与予定

【問い合わせ先】健康推進課 ☎ 52-9282



kamica // Let's go! // デジタルスタンプラリー

やなせたかしゆかりの地 高知 ものへすと

開催期間 / 2025年10月15日(水)～2026年2月15日(日)

やなせたかし先生ゆかりの地や、自然豊かな絶景など素敵なスポットが盛りだくさん！

たくさん周遊して、kamicaポイントや、やなせ先生デザインの香美市キャラクターが描かれたマンホール認定証をGETしてね！

まずは kamica アプリをダウンロード！

★印(香美市いんふおめーしょん)で、ダウンロードのサポートを受けられます!!

コチラから
ダウンロード!▶

[iPhone]

[Android]

最大
kamica
900ポイント
プレゼント!!A
コース香美市
「愛と勇気のまち」の
周遊スタンプラリー!

ステップ1

8箇所中、3箇所まわると
「200ポイント」ゲット!さらに、3箇所(合計6箇所)まわると
「+200ポイント」ゲット!全てコンプリート(8箇所)すると
「+500ポイント」ゲット!

「kamicaポイント」は加盟店で利用できるよ!

※ポイントの付与は、なくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

B
コース土佐山田駅周辺で
「マンホール」
スタンプラリー!!

ステップ1

周遊スタート!! 土佐山田駅周辺の
マンホールを見つけてね!

ステップ2

ミッションクリアしたら、
簡単なアンケートに答えると
「マンホールコンプリート認定証」を
プレゼント!!

「香美市いんふおめーしょん」でもらってね!

※認定証のプレゼントは、なくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

マンホール
コンプリート
認定証
プレゼント!!

デジタルスタンプラリーにご参加の際は、交通量の多い場所や道路付近では、周囲の安全に十分ご注意ください。お楽しみください。特に小さなお子さまは、保護者の方がそばで安全にご配慮いただきますようお願いいたします。

©やなせたかし ©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

お問い合わせ先について

高知県香美市 商工観光課

〒782-8501 高知県香美市土佐山田町宝町1-2-1

TEL: 0887-53-1084 E-mail: shoko@city.kami.lg.jp (平日 8:30～17:15)