

高知市

いきいき

健康

チャレンジ

2021
参加者大募集!
申し込みは
10/15(金)まで

3か月のチャレンジで健康的な生活習慣をスタート!

STEP
1

チャレンジ目標を①～⑤の中からひとつ選ぶ

- ① 毎日、体重を測る
- ② 毎日、血圧を測る
- ③ 毎日、8,000歩 (65歳以上 6,000歩) 以上歩く
- ④ 週に2日休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する



チャレンジ方法は
とっても簡単!

STEP
2

申し込んで「記録ノート」をもらう

申し込み締め切り **10/15(金)** ※期間中、申し込みは1回のみです。
※記録ノートのお渡しは5月末頃から。

★ 個人もしくはグループ (5名1組) でお申し込みください。

対象・
参加要件

● 20歳以上の方で市内在住もしくは市内在勤(※)の方
(※)市内在勤(市外在住)の方は、市内在住の方を1名以上含む職場の
グループでの参加に限る

★ 裏面申込書にてお申し込みください。

こちらのQRコードからもお申し込みいただけます▶



STEP
3

毎日チャレンジを続けて3か月間記録!

STEP
4

チャレンジが終了したら「記録ノート」を提出

提出締め切り **2022年 1/14(金)**

いきいき健康チャレンジ 2021
記録ノート

チャレンジ目標を次の①～⑤から1つ選び記入してください。

- ① 体重を測る
- ② 血圧を測る
- ③ 8,000歩 (65歳以上は 6,000歩) 以上歩く
- ④ 週2日休肝日
- ⑤ 禁煙

→ ○ 番

※該当するものにチェック を入れてください。
グループ参加の方はグループ名もお書きください。

個人参加
 グループ参加
グループ名 ()

3か月の記録を開始しましょう! 10月15日までに開始してください。
(記録ノートの提出締切日: 2022年1月14日)

高知市保健所 健康増進課

チャレンジ参加者特典

★ チャレンジを続けるためのお得な応援
情報をお知らせします

参加申し込み後
にご案内します



★ 「高知家健康パスポート」のヘルシー
ポイントを30ポイント差し上げます
※ チャレンジ目標③はブルー、その他の目標は
グリーンをお渡しします。

チャレンジ結果
を提出すると...



★ がんばりプレゼント抽選会へ
参加できます

協力店提供のプレゼ
ントが当たるかも!?



チャレンジ参加者の声

記録することで休肝日が習慣化
してきました。今後は
飲酒量も記録したい。
(50代・女性)



体重を測り、自分の体に
意識が向いて食事にも気
を付けるよう
になりました。
(40代・女性)



コロナの影響で在宅勤務が増え、
運動不足解消にウォーキングを
継続した。体重と
HbA1cが低下した。
(60代・男性)



グループで取り組んだの
で中断せずに
続けられた。
(50代・女性)



申し込み
問い合わせ

高知市健康増進課 ☎ 088-803-8005 / FAX 088-823-8020
〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター1階
E-mail kc-140400@city.kochi.lg.jp

高知市いきいき健康チャレンジ2021 申込書

※郵送またはファクス、健康増進課（総合あんしんセンター）窓口への申し込みも可

チャレンジ目標を①～⑤からひとつ選んでください。

- ① 毎日、体重を測る ② 毎日、血圧を測る ③ 毎日、8,000歩以上歩く
(65歳以上6,000歩) ④ 週に2日休肝日をつくる ⑤ 禁煙する

【重要】同意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。
② 登録いただいた個人情報、本事業以外に使用することは一切ありません。ただし、個人情報を除く取り組まれた成果等については、ホームページや広報紙にて公表することがあります。

※上記の同意事項に同意し申し込みます。

健康増進課 FAX 088-823-8020

| | | | | |
|-------------|---------------------------|-----------|---|-------|
| □ 個人申し込み | ふりがな 申込者氏名 | | 生年月日 | |
| | 男・女・他 | | 西暦 | 年 月 日 |
| | 申込者住所 〒 - 高知市 | | | |
| 電話番号 | チャレンジ目標 (上記①～⑤のうちから一つ) | チャレンジ参加状況 | <input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上 | |

| | | | | | |
|---------------|---|----------|------------------|-------------------------|---|
| □ グループ申し込み | グループ名 | | 事業所名/団体名 | | |
| | 住所/宛名/電話番号(ご案内等の郵送・連絡先) (住所) 〒 - 高知市 | | | | 高知市ホームページへの掲載希望 (参加事業所・団体名) |
| | (宛名) _____ 様宛 (電話) _____ | | | | 希望する ・ 希望しない |
| | ふりがな氏名(性別) | 生年月日 | 住所 (該当するものに○) | チャレンジ目標 (上記①～⑤のうち一つ) | チャレンジ参加状況 |
| | ★リーダー (男・女・他) | 西暦 年 月 日 | 市内・市外 | | <input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上 |
| | (男・女・他) | 西暦 年 月 日 | 市内・市外 | | <input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上 |
| | (男・女・他) | 西暦 年 月 日 | 市内・市外 | | <input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上 |

※市外在住の方は、市内在勤かつ市内在住の方を1名以上含む職場のグループに限ります。

※5名のグループメンバーが揃わない場合は3名以上でお申し込みください。

いきいき健康チャレンジ協力団体・企業一覧 (順不同)

- イオン高知旭町店 ●(医) 健会 高知検診クリニック ●大塚製薬(株)高知出張所 ●オーベルジュ土佐山 ●(株)エースワン ●(株)サンシャインチェーン本部
- (株)サニーマート ●(株)サンプラザ ●(株)フジフジグラン高知 ●協同組合 帯屋町筋 ●(公財) 高知県総合保健協会 ●高知市農業協同組合 ●四国明治(株)高知支店
- 高知市旅館ホテル協同組合 ●高知ヤクルト販売(株) ●スポーツオーソリティ 高知店 ●住友生命保険(相) 高知支社 ●(有)野村煎豆加工店 ●(株)本池澤
- ユニ・チャーム(株)四国支店 ●森永乳業(株) ●第一生命保険(株)高知支社 ●サンクゼール久世福商店イオンモール高知店 ●明治安田生命保険(相) 高知支社