

# プレゼントが



# 5人に1人当たる！

(令和5年度抽選結果)

## 高知家健康パスポート ポイントもらえる！

高知市

# いきいき健康チャレンジ 2024

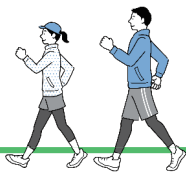
### 申し込みは簡単

申し込み締め切り

令和6年10月11日(金)

## 目標を1つ選ぶ

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



## 申し込む

### 個人で申し込み

- アプリでチャレンジ  
⇒裏面 A へ
- 記録ノートでチャレンジ  
⇒裏面 B へ

### グループで申し込み

- 5人1組でチャレンジ(3人以上必須)  
⇒裏面 C へ

※チャレンジ方法を選択できます。  
(市外在住の方は記録ノートのみ)

## 記録する

3カ月間、取り組んだ方には  
プレゼントが当たるチャンス！

記録方法の詳細は  
ホームページへ！



一緒に頑張りましょう！

### 対象・参加要件

20歳以上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

※期間中、申し込みは1回のみ

詳しくは裏面へ



## 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   | 協同組合帯屋町筋        |
| (株)サンシャインチェーン本部 | オーベルジュ土佐山      | (株)エースワン       | (株)サンプラザ        |
| フジグラン高知         | (公財)高知県総合保健協会  | 高知市農業協同組合      | 明治安田生命保険(相)高知支社 |
| 森永乳業(株)         | (株)ロッテ         | 高知医療生活協同組合     | (株)サニーマート       |
| 高知ヤクルト販売(株)     | 日本生命保険(相)高知支社  | 住友生命保険(相)高知支社  | (有)野村煎豆加工店      |
| 第一生命保険(株)高知支社   | スポーツオーソリティ高知店  | ユニ・チャーム(株)四国支店 | 四国明治(株)         |

# A アプリでチャレンジ



アプリの新規取得はこちらから

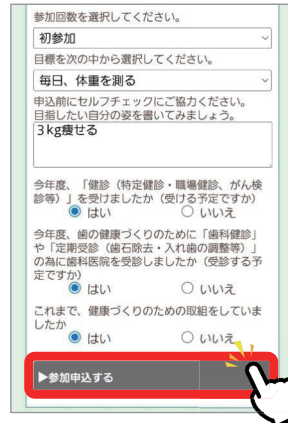
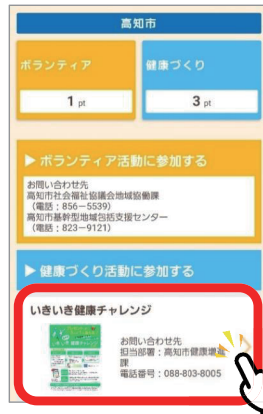
▼iPhone



▼Android



※高知家健康パスポートアプリが必要です。



日々の記録は  
こちらのボタンから

# B 記録ノートでチャレンジ

記録ノートは後日お送りします。

チャレンジ目標を1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

ふりがな	生年月日
申込者氏名 <span style="float: right;">男・女・他</span>	西暦 <span style="float: right;">年 月 日</span>
申込者住所 〒 - 高知市	電話番号 <span style="float: right;">チャレンジ目標</span>

# C グループでチャレンジ

※グループ申し込みはチラシの提出が必須です。

グループ名	事業所名 / 団体名	ホームページへの掲載 (参加事業所・団体名)	<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし
ご案内等の郵送先・連絡先 〒 - 高知市			
		(宛名) _____ 様	(電話番号) _____
ふりがな 氏名 (性別)	生年月日	住所 <small>市外の方は記録ノートのみ</small>	チャレンジ目標 チャレンジ方法
★リーダー	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> 記録ノート
(男・女・他)			
	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> 記録ノート
(男・女・他)			
	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> 記録ノート
(男・女・他)			
	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> 記録ノート
(男・女・他)			
	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> 記録ノート
(男・女・他)			

※チラシでの申し込みは郵送またはファクス、健康増進課(総合あんしんセンター)窓口へご提出ください。

申し込み  
問い合わせ

高知市 健康増進課 Tel: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

詳しくはHPへ ▶

