

高知市

楽しみながら健康づくりに挑戦！

いきいき健康 チャレンジ2025

5つの目標から1つを選んで、3か月間チャレンジしましょう。最後まで取り組んだ方には参加特典やプレゼントが当たるチャンスも。申込みは簡単。健康的な生活習慣を身に付けるための第一歩として、お気軽にご参加ください！



プレゼントが
当たるチャンス！

申し込み
締め切り **2025年
10.14** 火

さらに「高知家健康パスポート
ポイント」がもらえる！

STEP ①

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歳以上の方は6,000歩）
- ④ 週に2日の休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する



STEP ②

申込む

- ① 個人で申込み
 - アプリでチャレンジ
 - 記録ノートでチャレンジ
- ② グループで申込み
 - 3人1組でチャレンジ

※チャレンジ方法は選択できます。
(市外在住の方は記録ノートのみ)

STEP ③

記録する

3か月間、取り組んだ方にはプレゼントが当たるチャンス！

アプリで簡単！
取り組みやすくなった



高知家健康パスポート
アプリの新規取得は
こちらから

iPhone

Android



通知は随時チェックを！

対象者

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ります。
- 期間中、申込みは1回のみとなります。

いきいき健康チャレンジ協力団体・企業一覧(順不同)

(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 (株)本池澤 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 高知市旅館ホテル協同組合
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 メガススポーツ高知店
ユニ・チャーム(株)四国支店 四国明治(株) ミルコム南 アフラック(株)高知支社

詳しくは裏面をご覧ください



申込み方法

- 次の④～⑥のいずれかでお申込みください。
- 締め切りは令和7年10月14日(火)です。

A  **アプリでチャレンジ**
※ 高知家健康パスポートアプリが必要です。



高知家健康パスポート
アプリの新規取得は
こちらから



申込み方法

1 高知家健康パスポートアプリを開く 2 「高知市いきいき健康チャレンジ」をクリック

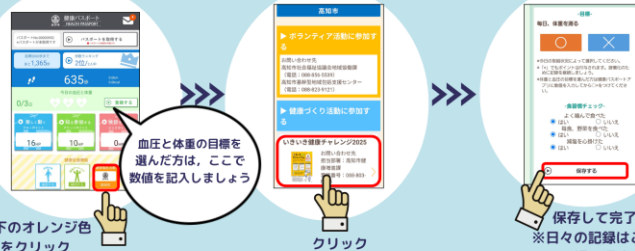


右下のオレンジ色をクリック

クリック

記録の方法

1 高知家健康パスポートアプリを開く 2 「高知市いきいき健康チャレンジ」をクリック 3 その日の取組状況に合わせて、○×をチェック



血圧と体重の目標を選んだ方は、ここで数値を記入しましょう

右下のオレンジ色をクリック

クリック

保存して完了！
※日々の記録はこれを繰り返す



毎日記録



高知家健康パスポートアプリを開いて



スタンプを集めよう！

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。

ふりがな 氏 名	男 ・ 女 ・ 他	生年月日	西暦	年	月	日	目標 ※表面の目標 ①～⑤から 選択
住 所 〒 高知市		電話番号					

C  **グループでチャレンジ** ※ グループ申込みは、申込書の提出が必須です。

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)	☐ 希望あり ☐ 希望なし
案内等の送付先 及び連絡先	〒	(宛名)	様 (電話番号)
氏 名 (ふりがな)	生年月日	住所 市外の方には 記録ノートのみ	チャレンジ方法
★リーダー	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ
(男 ・ 女 ・ 他)			
(男 ・ 女 ・ 他)	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ
(男 ・ 女 ・ 他)	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ

- 高知市からのご案内はリーダーへお送りします。
- グループでのチャレンジは、3人全員の達成が必要です。

申込み／問合せ先

チラシでの申込みは、郵送またはファクスするか、高知市健康増進課
(総合あんしんセンター1階)の窓口へご提出ください。

高知市 健康増進課

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-45
総合あんしんセンター1階

Tel 088-803-8005 Fax 088-823-8020

✉ kc-140400@city.kochi.lg.jp

 いきいき健康チャレンジ

