

高知市

健康づくりは **先手必勝!**

# いきいき健康 チャレンジ2026

5つの目標から1つを選んで、3か月間チャレンジ！  
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！



申し込み締め切り **2026年 10.13** (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

※⑤を選んだ方には、禁煙を応援する資料や冊子をプレゼント！

## STEP ②

### 申込み

- 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！

※記録提出期限：  
2027年1月13日(水)

※プレゼントの当選結果は、  
2027年2月頃に文書で案内予定。

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 南商事(株)ミルコム南  
 (株)サンプラザ オーベルジュ土佐山 (株)サンシャインチェーン本部 (株)エースワン  
 (株)フジ フジグラン高知 (株)サニーマート (公財)高知県総合保健協会 高知市農業協同組合  
 高知医療生活協同組合 明治安田生命保険(相)高知支社 高知市旅館ホテル協同組合  
 四国明治(株) (有)野村煎豆加工店 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 第一生命保険(株)高知支社 森永乳業(株) (株)ロツテ  
 ユニ・チャーム(株)四国支店

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2026年10月13日(火)です。

## ④ 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。



まずは、高知家健康パスポートアプリを取得



アプリ取得後の  
申込方法はこちら



## ⑤ 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		参加状況 <input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回目以上

## ⑥ 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。  
(全員がアプリで参加する場合でも提出要)

● グループ申込み提出方法： 下記を記入し、健康増進課へ提出 もしくは 電子申請にて申請



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		
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	チャレンジ方法	参加状況	表面の目標 ①～⑤から選択
★リーダー (男・女・他)	西暦 年 月 日	市内・市外	<input type="checkbox"/> 記録ノート <input type="checkbox"/> アプリ	<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"/> 記録ノート <input type="checkbox"/> アプリ	<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"/> 記録ノート <input type="checkbox"/> アプリ	<input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上	

### ★グループリーダーの方へ

アプリの方は ④ の申込みと記録を

- 高知市からのイベント等のご案内は、リーダーへお送りします。メンバーの皆様への周知をお願いします。
- グループでのチャレンジは、3人全員の達成が必要です。全員が達成していない場合はプレゼント抽選の対象にならないため、メンバーが記録ノートまたはアプリでの記録を開始しているか確認をお願いします。

## 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

