

高知市

いきいき

健康

チャレンジ

2020

参加者大募集!
申し込みは
10/16(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

申し込み期間 5/25 月～10/16 金

※期間中、申し込みは1回のみです。

★ 個人もしくはグループ(5名1組)で申し込みください。

**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!

※記録は6月1日以降に開始してください。

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 2021年 1/15 金



チャレンジ参加者特典

参加申し込み後
にご案内します



★ 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

チャレンジ
結果を提出
すると...

★ 「高知家健康パスポート」のヘルシー
ポイントシールが30枚もらえます
※ チャレンジ目標③はブルーのシール、その他の
目標はグリーンのシールをお渡しします。



★ 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

職場スタッフと共に参加することにより
自然とやる気が起これり、3か月間続ける
ことができました。(50代・女性)



記録を続ける中で意識的
に飲酒量を抑えることが
できました。

(30代・男性)



体が軽くなり生活リズム
も整い、活動的になった
と感じます

(30代・女性)



申し込み
問い合わせ

高知市健康増進課 〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45
☎ 088-803-8005 / FAX 088-823-8020
E-mail kc-140400@city.kochi.lg.jp

高知市いきいき健康チャレンジ2020 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	大・昭・平	年 月 日
	申込者住所 〒 -		
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)
	★リーダー (男・女・他)	大・昭・平 年 月 日	市内・市外	<input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上
	(男・女・他)	大・昭・平 年 月 日	市内・市外	<input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上
	(男・女・他)	大・昭・平 年 月 日	市内・市外	<input type="checkbox"/> 初参加 <input type="checkbox"/> 2回以上

(注) 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。

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)サニーマート
- (株)サンシャインチェーン本部 ●(株)サンプラザ ●(株)フジ ●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
- 高知市旅館ホテル協同組合 ●高知ヤクルト販売(株) ●四国明治(株)高知支店 ●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 ●ユニ・チャーム(株)四国支店 ●本池澤 ●トレーニングスタジオ SoLaBo ●森永乳業(株) ●第一生命保険(株)高知支社