

高知市

いきいき

健康

チャレンジ

2018

参加者大募集!
申し込みは
10/10(水)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!

STEP1 チャレンジ目標を①～⑤の中からひとつ決めて…

- ① 毎日、体重を測る
- ② 毎日、血圧を測る
- ③ 毎日、8,000歩あるく
- ④ 週に2日連続した休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する

STEP2 申し込んだら「記録ノート」をもらう

申し込み期間 **6/1 金～10/10 水**

※期間中、申し込みは1回のみです。

対象・参加要件 裏面の申込書をご利用ください。

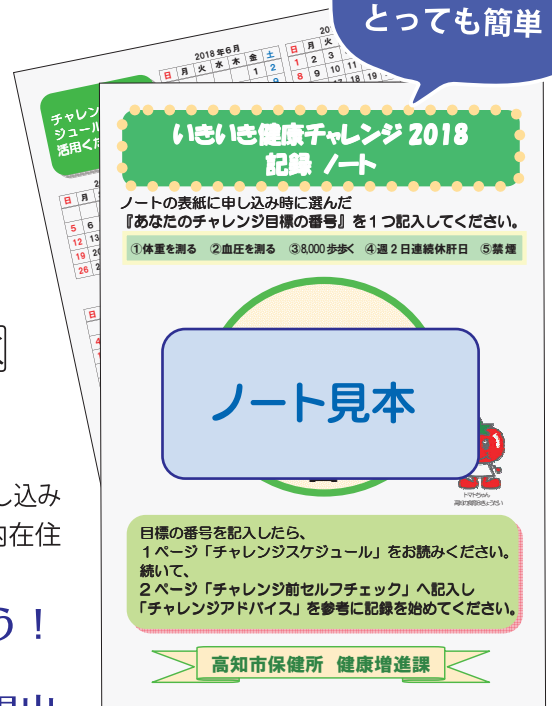
- ① 市内在住の20歳以上の方…個人またはグループ(5名1組)で申し込み
- ② 市外在住(市内在勤)の20歳以上の方…職場のグループ(市内在住の方を1人以上含む5名1組)で申し込み

STEP3 毎日チャレンジを続けて3か月間記録しよう!

STEP4 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 **平成31年1/15 火**

チャレンジ方法は
とっても簡単!



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

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毎日、8,000歩あるく」はブルーの
シール、その他の目標はグリーン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

休肝日に
チャレンジして、
健康診断の
数値が改善
された!
(40代・男性)



時間をかけて体重を落と
すことでリバウンド
しにくい体
づくりが
できた!
(40代・女性)



「継続はチカラなり!」
無理をすると続かない
ので、楽しみながら
チャレンジ
したい!
(70代・女性)



毎日体重を記録する
のが思いのほか楽し
くて3か月が短く
感じた!
(60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