

高知家健康パスポート取得応援キャンペーン

健パスゲット日記帳 に記録してヘルシーポイントをゲットしよう!



下記のチャレンジから自分にあったコースを選択し、達成すると、ヘルシーポイントを進呈します。



1か月コースは10枚

3か月コースは30枚



1か月コース



20日分記録をつける

2か月の間に自分に合ったペースでそれぞれチャレンジしてください。



30日分記録をつける

青 運動チャレンジ

週5日のペースを基準として、運動の記録をつけてください。

運動例

ジョギング……11分
ウォーキング……22分
水中歩行……21分
エアロビクス……13分
自転車に乗る……24分

(およそ100kcalの消費運動)

3か月コース



60日分記録をつける

6か月の間に自分に合ったペースでそれぞれチャレンジしてください。



90日分記録をつける

緑 健康管理チャレンジ

体重測定又は血圧測定の記録を毎日つけてください。

対象者

平成30年3月31日現在年齢で20歳以上のいの町民

申込・終了受付場所

ほけん福祉課、吾北総合支所住民福祉課、本川総合支所住民福祉課

受付開始日

平成29年5月1日～

受付終了日

1か月コース・・・平成30年3月1日
3か月コース・・・平成29年12月28日

参加から終了までの流れ

- ①青・緑チャレンジ又は両方を選択してください。
- ②選択した色に応じて1か月又は3か月コースを選択してください。
- ③日記帳に記録をつけてください。
- ④チャレンジ後、終了受付場所に日記帳を提出すると、ヘルシーポイントを進呈します。

健康パスポートの詳細については裏面をご覧ください。



高知家健康パスポートをゲットしよう!

高知家健康パスポートとは

県内のスポーツ施設や飲食店などで**提示するだけで特典**が受けられる**おトク**なパスポートです。

特典提供施設 (いの町内) 一覧

- サニーマート各店…………… 毎月19日に1,000円(税抜)以上購入でポイント3倍
- 木の香温泉…………… 入浴料大人100円引き、子ども100円引き
- サンシャイン各店…………… 毎月10日(土・日・祝の場合は翌平日)に1,000円(税抜)以上購入でポイント3倍
- 吾北むささび温泉…………… 入浴料大人100円引き
- サンプラザ各店…………… 毎月19日に1,000円(税抜)以上購入でポイント3倍
- 高知アイス売店…………… 「おいしくってゼロシリーズ」各20円引き
- 土佐和紙工芸村「くらうど」… 入浴料大人100円引き

いの町外も含めると、さらに盛りだくさん!



高知家健康パスポートで楽しみながら、健康な生活を始めましょう。

取得方法は次のとおり

Step 1

ヘルシーポイントを集める

※詳しいポイント提供施設はパンフレット、ホームページでご覧いただけます。健康パスポート参加施設か、ほけん福祉課でお受け取りください。



健診を受ける
・職場健診
・がん検診
・人間ドックなど



楽しく動く
プール、ジムなど健康パスポート参加施設を利用



知る・参加する
健康づくり支援薬局での健康相談や市町村イベントなどに参加

健康づくりに取り組んで、楽しくヘルシーポイントをゲットしましょう。

いの町では以下の活動に参加するとヘルシーポイントをゲットできます。

いの医師団	健康づくりに関する講座又は教室
いの町薬剤師会	健康づくり支援薬局での健康相談
いの町食生活改善推進協議会	生活習慣病予防教室など
いのスポーツクラブ	ヨガ、登山、フラダンス、骨盤矯正体操、パドルテニス、貯筋体操
いの町社会福祉協議会	老人クラブ、身体障害者連盟でのイベント・大会

Step 2

専用の台紙付きハガキにヘルシーポイントを3枚貼って申請する

※専用の台紙付きハガキはパンフレットに付属しています。



さらにヘルシーポイントを**40ポイント**集めると…

健康パスポートⅡにランクアップ

健康パスポートⅠの中間にヘルシーポイントを**40ポイント**貼り、
①ほけん福祉課、吾北総合支所、本川総合支所の窓口を持参するか
②高知県健康長寿政策課に郵送すると健康パスポートⅡが交付されます。

ランクアップ時のポイント換算

- 1枚5ポイント(必ず1枚以上必要です)
- 1枚1ポイント

※提出いただいた健康パスポートⅠは、ランクアップ済印を押してお返しします。

いの町祝! ランクアップギフト

ランクアップした方には、いの町から

1,000円分

の商品券をプレゼントします!

※いの町商工会会員のお店で1,000円のお買い物ができます。

商品券は以下の方法で進呈します

- 窓口でランクアップ申請をされた方は、その場で商品券を進呈します。
- 郵送によりランクアップ申請をされた方は、上記①の窓口でランクアップ済印の押された健康パスポートⅠをお持ちいただくことで商品券を進呈します。

なかなかヘルシーポイントを集める機会がない…いの町はそんな悩みを解決します! 詳しくは裏面をご覧ください!

問い合わせ先

ほけん福祉課 ☎893-3811

吾北総合支所住民福祉課 ☎867-2300

本川総合支所住民福祉課 ☎869-2114