

からだがよるこぶ

健康チャレンジ日記帳

令和
5年度

この健康チャレンジ日記帳を活用して、楽しみながら健康につながる運動や食生活にチャレンジしてみませんか？日記帳のつけ方はとても簡単です！達成されるとお得な特典もついていますので、ぜひトライしてみませんか？

・ 特 典 ・

① いの町商業振興会商品券 500円分

※令和5年度の初回達成時のみ

商品券

② 「高知家健康パスポート」ヘルシーポイント30Pt または

「ヘルシースタンプシート」30スタンプ

※高知家健康パスポートには、選択コースに対応した種類のポイントを進呈します。

運動…ブルー30Pt、食生活…グリーン 30 Pt

両方（運動&食生活）…ブルー15 Pt、グリーン 15 Pt

ヘルシーポイント、ヘルシースタンプについては、裏表紙をご覧ください。



③ 脱メタボチャレンジを達成した方に！

抽選で 20 名様に

土佐あかうし引換券 5,000 円分

※詳しくは、裏表紙をご覧ください。



必須
コース

(どちらか 1 つを選んでください。)

☐ 体重測定

☐ 血圧測定



選択
コース

(どちらか 1 つ、もしくは両方の
チャレンジが可能です！)

☐ 運動

☐ 食生活

チャレンジ

回目

チャレンジを始めた日

月 日



チャレンジを達成した日

月 日

※チャレンジを始めた日から6か月以内に達成しよう！ (例) 始めた日 4月8日 → 達成期限 10月7日

住所 いの町

氏名

生年月日 T・S・H

年 月 日

※いの町にお住いの20歳以上の方に限ります。

○個人情報について 健康チャレンジ日記帳によりいの町が知り得た情報は、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）の規定に則り取り扱いします。ただし、統計情報については、関係部署・省庁などと共有することがあります。

チャレンジの流れ

1 スタート

コースを選ぶ。

★必須コース

(どちらか 1 つ)

☐ 体重測定 ☐ 血圧測定

★選択コース

(どちらか 1 つ、もしくは両方)

☐ 運動 ☐ 食生活



2

チャレンジをはじめる！

必須コース **90** 日分

選択コース **60** 日分



3

ゴール

チャレンジを達成したときは…

- ① 窓口にて日記帳を提出
 - ② 特典を受け取る
 - ③ 期間内なら再チャレンジ OK!
- ※ただし、商品券は初回のみ
(チャレンジの開始受付は
令和 5 年 12 月 28 日まで)

提出期限：

令和 6 年 3 月 29 日まで

提出先

○ほけん福祉課

〒781-2110 いの町 1400 番地 (すこやかセンター伊野内)

○吾北総合支所住民福祉課

〒781-2492 いの町上八川 1934 番地

○本川総合支所住民福祉課

〒781-2601 いの町長沢 123 番地 12



必 須 コ ー ス (体重測定 または 血圧測定)

記入は 1 日 1 回まで。体重または上下の血圧を **90 日分** 記入してください。

記入例

体重測定を
選んだ場合

1 **スタート**
58.6kg

2
57.0kg

血圧測定を
選んだ場合

1 **スタート**
120/70

2
125/72



1 スタート	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90 ゴール

選 択 コ ー ス



運 動



記入は1日1回まで。以下の運動の例を参考にしてチャレンジし、運動した日付を **60 日分** 記入してください。

運動の例（およそ100kcalの消費運動）

★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 など

記入例

1 スタート	2
4月8日	4月10日

1 スタート	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60 ゴール

食 生 活



記入は1日1回まで。以下の食生活メニューから選んでチャレンジし、番号を **60 日分** 記入してください。

食生活メニュー

①朝食をとる ②塩分を控える ③休肝日を設ける※毎日飲酒をしている人限定
④腹八分の食事 ⑤主食・主菜・副菜をそろえる

記入例

1 スタート	2
①	③

1 スタート	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60 ゴール

メタボ気味の方は更にお得！？ 脱メタボチャレンジ

体重改善で土佐あかうし 5,000 円分引換券をゲットしよう！

提出期限：令和 6 年 1 月 31 日

抽選で 20 名様

☐ にチェックしてください。

自分はメタボだと
感じていますか？

☐ はい

日記帳で体重改善して
あかうしをゲットしよう！

☐ いいえ

健康が最大の財産です！
引き続き健康を維持していきましょう。



少しでも体重が減った方！
あかうしの抽選にエントリーできます！

1 スタート

90 ゴール

必須コース 1 日目の体重と
90 日目の体重を記入しよう。

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。
アプリをダウンロードし、ヘルシーポイントを 2 種類以上 3 ポイント貯めて申請することで取得できます。
ランクアップするごとに特典もさらにおトくに！ランクアップに必要なポイントについては下記のとおりです。



詳しくは公式 HP をご確認ください。

<https://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

高知家健康パスポート

検索



※「高知家健康パスポート」は令和 4 年度からスマホアプリのみでの運用になります。アプリの利用ができない場合は、「ヘルシースタンプシート」を発行します。※詳しくは、以下の「ヘルシースタンプについて」をご覧ください。

ランクアップ の方法	パスポート の種類	I	II	III	健康マイスター
	ランクアップに 必要なポイント数	ピンク必須で 2 色以上 40 ポイント	3 色必須で 60 ポイント	ピンク 10 ポイント グリーン 30 ポイント ブルー 30 ポイント	を含む 100 ポイント

ヘルシーポイントについて

ヘルシーポイントの種類と取得方法

ピンク (1HP=5 ポイント換算)：健診を受ける (職場健診や人間ドッグ等)

グリーン (1HP=1 ポイント換算)：知る・参加する (3 日間家庭血圧もしくは体重 (アプリのみ) を記録)

ブルー (1HP=1 ポイント換算)：楽しく動く (市町村事業や毎日のウォーキング等)



※健康チャレンジ日記帳でもらえる色はグリーンとブルーです。健康チャレンジ日記帳に何回もチャレンジしましょう。

ヘルシースタンプについて

ヘルシースタンプとは、アプリを利用できない方に発行する「ヘルシースタンプシート」に押印するスタンプのことです。このスタンプを集めることで、「ヘルシースタンプシート」専用プレゼントキャンペーンに応募できます。

※プレゼントキャンペーンの詳細については、高知家健康パスポート公式ホームページでご確認ください。



※ご不明な点がございましたら、下記までお気軽にご相談ください。

いの町 ほけん福祉課 893-3811 (平日 8 時 30 分～17 時 15 分、土・日・祝・年末年始を除く)