

からだがよろこぶ

健康チャレンジ日記帳

令和
8年度

日記帳を達成されるとお得な賞品が抽選で当たりますので、ぜひトライしてみてください。



【チャレンジ達成ごとにヘルシーポイントプレゼント】

「高知家健康パスポート」ヘルシーポイント 30 Pt

運動…ブルー30 Pt、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

※健康チャレンジ日記帳のみ

何度でも
OK

ヘルシーポイントについては、裏表紙をご覧ください。



(チャレンジ大抽選会)

【賞品】

①いの町商業振興会商品券 2,000 円分 20 名

②土佐あかうし引換券 5,000 円分 10 名

※どちらか選択で、1 回限りの応募

商品券



【応募条件】

・「体重測定または血圧測定」「運動」「食生活」の3つ全てを3か月分実施された方

または

・高知家@ライン・ヘルスケアを3か月分実施された方

※詳しくは、裏表紙をご覧ください。

チャレンジを始めた日から

6か月以内 が達成期限です！

(例) 始めた日 4月8日 → 達成期限 10月7日

(どちらか1つ選んでください。)

体重測定

血圧測定



(両方チャレンジしてください。)

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

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

体重測定 血圧測定
(どちらか1つ)

運動 食生活
(両方チャレンジ)



2

チャレンジをはじめる！

90日分
記入する



3

ゴール

チャレンジを実施したときは・・・

- ① 窓口に日記帳を提出
- ② ヘルシーポイントを受け取る・「チャレンジ大抽選会」応募用紙を提出
- ③ 期間内なら再チャレンジ OK!
※ただし、賞品の応募は1回限り
(提出期限：令和9年1月29日)
(チャレンジの開始受付は
令和8年12月28日まで)

提出期限：
令和9年3月31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)

○吾北住民福祉課 〒781-2492 いの町上八川 1934 番地

○本川住民福祉課 〒781-2601 いの町長沢 123 番地 12



(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	2
58.6kg	57.0kg

血圧測定を
選んだ場合

1 スタート	2
120/70	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



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**90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	
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

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**90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	
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

チャレンジ大抽選会 提出期限: 令和9年1月29日

- ①いの町商業振興会商品券 2,000円分 20名
- ②土佐あかうし引換券 5,000円分 10名

商品券



※写真はイメージです。

チャレンジ大抽選会に参加できる方 (①②については、どちらか選択で1回限りの応募)

- ・「体重測定または血圧測定」「運動」「食生活」の3つ全てを3か月分実施された方!
- ・高知家@ライン・ヘルスケアを3か月分実施された方!

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。ランクアップすることにより特典もさらにおトクに! 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



	パスポートの種類	I	II	III	健康マイスター
ランクアップの方法	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

●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。

※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)