



高知市は、「いきいき健康チャレンジ」 をはじめます！



トマトちゃん
高知の食育8きょうだい

「いきいき健康チャレンジ」とは…
20歳以上の高知市民が生活習慣改善に
3ヶ月チャレンジする取り組みです。

やることは、
①チャレンジ目標(*)を決める
②毎日、記録する
の2つだけ！

※チャレンジ目標とは…

- 1) 毎日、血圧を測る
- 2) 毎日、体重を測る
- 3) 一日「8,000歩」歩く
- 4) 休肝日をつくる（週に連続2日間以上）
- 5) 禁煙にチャレンジする



以上、が目標となる項目です。

1)～5)の中から目標を決めチャレンジします。

「いきいき健康チャレンジ」に取り組むと…

お得です♪

☆表彰式

3ヶ月チャレンジした記録用紙を提出すると、取組み内容により表彰されます。

☆チャレンジがんばりプレゼント抽選会

記録用紙を提出してくださった方は、『いきいき健康チャレンジ協力店』提供の景品の当たる抽選会に参加できます。

※高知県が実施する『高知家健康パスポート』のポイントが40ポイント貯めた方は「高知家健康パスポート取得者抽選会」に参加できます。

☆お得な体験

チャレンジイベントや応援講座への参加でお得な体験ができます。

☆健康情報が得られる

チャレンジを継続する上で参考になる健康情報が定期的に得られます。

☆健康づくり

チャレンジの取組みを通して健康づくりのきっかけづくりができます。