



今年
注目!

楽しく、お得に！ 健康チャレンジ

■ こうなん健康チャレンジポイント事業

「高知家健康パスポート」を活用し、健診やイベントなどに参加した方にポイントを付与する香南市オリジナルの事業を始めます。
楽しく健康増進を始めましょう。皆さんぜひご参加ください。



ポイントを集めてクーポン券をもらおう!

10ポイントにつき「香南市ギフトカタログ」で使える500円分のクーポン券と交換できます。
(年度内で40ポイントが上限)

対象者…高知家健康パスポートを取得されている方
発行場所…赤岡保健センター
発行期間…10月1日～平成30年2月28日
有効期限…10月1日～平成30年3月31日



「香南市ギフトカタログ」の詳細は、香南市観光協会へお問い合わせください。
☎56-5200

ポイント対象の催しはこちら!

(平成29年度予定分)

- 香南ふれあい祭り
- 自治会協議会研修(健康に関するもの)
- 子育て支援センター育児学級(健康に関するもの)
- 認知症サポーター養成講座
- いきいきクラブ※
- 脳の健康教室※
- 運動啓発事業(体力測定)
- 運動自主グループ活動※
- 健康マージャン教室(自主グループ含む)※
- こうなんスポーツクラブ主催のスポーツ教室※
- 市内の各町内駅伝大会
- 土佐よさこいソーディウオーク
- 高齢者学級(健康講座)
- 中央生活学級(健康講座)
- YASU海の駅クラブ主催の教室※

※印の実施回数が多い教室は1回のみポイント付与。

高知家健康パスポートで 健康づくりを始めよう!

■健康対策課 ☎57-7516

まずは健康パスポートを手に入れよう

「高知家健康パスポート」とは高知県が発行するもので、『健診を受ける』『知る・参加する』『楽しく動く』の3つの種類のヘルシーポイントを集め、申請するとパスポートが取得できます。

取得したパスポートは県内の協力店で掲示すると特典が受けられます。ヘルシーポイントをさらに集めると、健康的な商品が当たる抽選会への応募もできます。
また、40ポイントを超えると、更に特典が増える「健康パスポートⅡ」にランクアップすることができます。

楽しく健康増進!



健康パスポートで

くわしくは高知県のホームページを見てね



健診を受けましょう

健康パスポートを手に入れるには、健診でもらえるシールも必要です。市では「特定健診」「がん検診」も無料なので、ぜひ受けてくださいね!
(大腸がん検診の容器代は別途必要です)

ヘルシーポイントは3種類!



健診を受ける
特定健診や、がん検診、人間ドックなどを受診する。



知る・参加する
健康に関するイベント、講座などや、特定保健指導を利用する。



楽しく動く
体育館やプール、スポーツジムなどの運動施設を利用する。

ポイントの集め方

- ① 高知家健康パスポートで使用されているヘルシーポイント(シール)を集める。
- ② 市で開催する健康に関する講座やイベント、駅伝大会等に参加してチャレンジポイント(スタンプ)を集める。
- ③ 次ページの「健康いきいきチャレンジ」「健康いきいきビッグチャレンジ」に挑戦し、チャレンジポイント(スタンプ)を集める。

自分の体をしっかり記録! たくさんポイントゲットできる2つのチャレンジ

1 健康いきいきチャレンジ

【健康習慣に応じてポイントゲット】
血圧・運動・朝食の取り組みを1カ月間記録し、記録用紙を提出するとチャレンジポイントが5ポイントもらえます。

2 健康いきいきビッグチャレンジ

【生活習慣の改善でポイントゲット】
健診結果や現在の健康状態から体重(腹囲)・禁煙・休肝日・間食の項目で生活習慣の改善を3カ月～6カ月間取り組み、記録用紙を提出します。数値の改善、健康アップができれば10ポイントもらえます。



がんばったからポイントあげますね!



※いずれも事前エントリーが必要です
受付期間…4月1日～11月30日
受付場所…赤岡保健センター、健診結果説明会会場、香南ふれあい祭り会場