

申込み方法

- 次の①～③のいずれかでお申込みください。
- 締め切りは令和7年10月14日(火)です。

A  **アプリでチャレンジ**
※ 高知家健康パスポートアプリが必要です。



高知家健康パスポート
アプリの新規取得は
こちらから



申込み方法

① 高知家健康パスポートアプリを開く ② 「高知市いきいき健康チャレンジ」をクリック

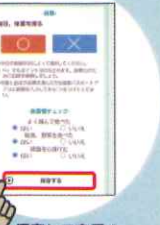



右下のオレンジ色をクリック クリック

記録の方法

① 高知家健康パスポートアプリを開く ② 「高知市いきいき健康チャレンジ」をクリック ③ その日の取組状況に合わせて、○×をチェック





右下のオレンジ色をクリック クリック 保存して完了！※日々の記録はこれを繰り返す



毎日記録



高知家健康パスポートアプリを開いて



スタンプを集めよう！

B  **記録ノートでチャレンジ** ※ 記録ノートは、後日お送りします。

ふりがな 氏 名	男 ・ 女 ・ 他	生年月日	西暦	年	月	日	目標 おもて面の 目標①～⑤ から選択
住 所 〒 高知市	電話番号						

C  **グループでチャレンジ** ※ グループ申込みは、申込書の提出が必須です。

グループ名	事業所名／団体名	ホームページへの掲載 (参加事業所・団体名)	☐ 希望あり ☐ 希望なし
案内等の送付先 及び連絡先	〒	(宛名)	様 (電話番号)
氏 名 (ふりがな)	生年月日	住所 市外の方には 記録ノートのみ	チャレンジ方法
★リーダー	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ
(男 ・ 女 ・ 他)	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ
(男 ・ 女 ・ 他)	西暦 年 月 日	市内 ・ 市外	☐ 記録ノート ☐ アプリ

● 高知市からのご案内はリーダーへお送りします。

● グループでのチャレンジは、3人全員の達成が必要です。

申込み／問合せ先

チラシでの申込みは、郵送またはファクスするか、高知市健康増進課
(総合あんしんセンター1階)の窓口へご提出ください。

高知市 健康増進課

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-45
総合あんしんセンター1階

Tel 088-803-8005 Fax 088-823-8020

✉ kc-140400@city.kochi.lg.jp

 いきいき健康チャレンジ

