

高知市

楽しみながら健康づくりに挑戦！

いきいき健康 チャレンジ2025

5つの目標から1つを選んで、3か月間チャレンジしましょう。最後まで取り組んだ方には参加特典やプレゼントが当たるチャンスも。申込みは簡単。健康的な生活習慣を身に付けるための第一歩として、お気軽にご参加ください！



申し込み締め切り **2025年 10.14** 火

さらに「高知家健康パスポートポイント」がもらえる！

STEP 1

目標を1つ選ぶ

- ① 毎日、体重を測る
- ② 毎日、血圧を測る
- ③ 毎日、8,000歩以上歩く（65歳以上の方は6,000歩）
- ④ 週に2日の休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する



STEP 2

申込み

- ① 個人で申込み
 - アプリでチャレンジ
 - 記録ノートでチャレンジ
- ② グループで申込み
 - 3人1組でチャレンジ

※チャレンジ方法は選択できます。
(市外在住の方は記録ノートのみ)

STEP 3

記録する

3か月間、取り組んだ方にはプレゼントが当たるチャンス！

アプリで簡単！
取り組みやすくなった



高知家健康パスポート
アプリの新規取得は
こちらから

iPhone

Android



通知は随時チェックを！

対象者

20歳以上で市内在住もしくは市内在勤の方

- 市内在勤（市外在住）の方は、市内在住の方を1名以上含む職場のグループでの参加に限ります。
- 期間中、申込みは1回のみとなります。

いきいき健康チャレンジ協力団体・企業一覧（順不同）

(医)健会高知検診クリニック 大塚製薬(株)高知出張所 協同組合帯屋町筋
(株)サンシャインチェーン本部 オーベルジュ土佐山 (株)エースワン
(株)サンプラザ (株)本池澤 フジグラン高知 (公財)高知県総合保健協会
高知市農業協同組合 明治安田生命保険(相)高知支社 森永乳業(株) (株)ロッテ
高知医療生活協同組合 (株)サニーマート 高知市旅館ホテル協同組合
高知ヤクルト販売(株) 日本生命保険(相)高知支社 住友生命保険(相)高知支社
(有)野村煎豆加工店 第一生命保険(株)高知支社 メガスポーツ高知店
ユニ・チャーム(株)四国支店 四国明治(株) ミルコム南 アフラック(株)高知支社

詳しくは裏面をご覧ください

