




「がんばる私★チャレンジ」シート

土佐町 2021健康パスポート事業

★健康パスポートをランクアップされた方にはお楽しみプレゼント★

対象：20歳以上の町民
提出締切り：2022.2.26

■参加するコースを1つ選択し、チャレンジ目標を設定

どれか1つに○を記入	内容	チャレンジ期間・取得枚数	取得できるシールの色	チャレンジ目標 (いずれかに <input checked="" type="checkbox"/>)	取り組みを始めて改善した方は○
	血圧測定の記録 	(どちらかに <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 30日間コース (10枚) <input type="checkbox"/> 90日間コース (30枚)	グリーン	<input type="checkbox"/> 毎朝、血圧を測る <input type="checkbox"/> ()	
	体重測定の記録 		グリーン	<input type="checkbox"/> 毎日、体重を測る <input type="checkbox"/> ()	
	運動の記録 ※1回30分以上の運動 		ブルー	<input type="checkbox"/> 毎日 () をする	
	私の取り組み記録 (食事や嗜好に関する改善したいこと1つ) ※間食なし、休肝日、野菜1皿増やす等 (取り組み目標は一緒に考えます)		グリーン	<input type="checkbox"/> 改善目標に取り組みことができた日を記録する	

【注意事項】

※同じ年度内に血圧・体重・運動。私の取り組みの各コースは各1回のみ参加可能です。

※同じ期間中に重複して取り組むことはできません。

まる
○の方はシール
1枚追加進呈♪

■連絡先等の記入

氏名 (ふりがな)	生年月日	男・女	住所 土佐町	電話番号
-----------	------	-----	-----------	------



■前回チャレンジまたはチャレンジ開始当初と比較して記録の値が改善されていた方には、さらにポイントシール(同色)を1枚追加進呈します。

《記入例》

血圧コース記入例

7/20 135/62	7/21 126/68	7/23 132/70
----------------	----------------	----------------

日付
血圧値

体重コース記入例

9/3 65.3 kg	9/5 65.2 kg	9/7 65.4 kg
----------------	----------------	----------------

日付
体重

運動コース記入例
※1回30分以上の運動

12/1 ウォーキング 30分	12/3 水泳 1時間	12/4 縄跳び 1時間
-----------------------	-------------------	--------------------

日付
取り組み内容
時間

私の取り組みコース記入例
※目標（禁煙、減煙の場合）

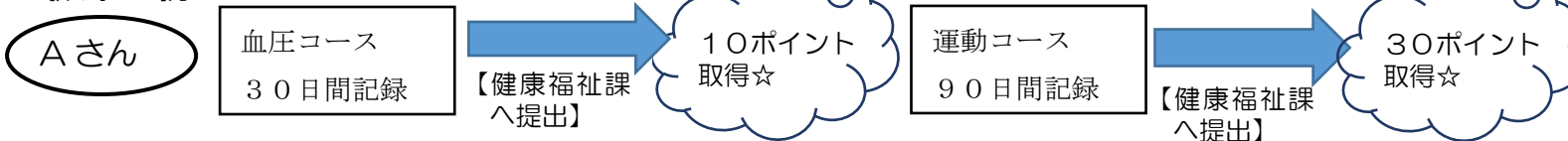
8/3 タバコ 2本に減少	8/4 禁煙 ○	8/5 禁煙 ○
---------------------	----------------	----------------

日付
取り組み内容

《注意事項》

- ★血圧・体重・運動・私の取り組みのいずれかのコースを選択して取り組んでください。
- ★同じコースで30日と90日の両方は取り組めません。どちらかの日数を選んで取り組んでください。
- ★同じ年度内に何度も同じコースには参加できません。各コース1回のみ参加可能です。
- ★同じ期間中に重複して取り組むことはできません。（例：4/5は血圧測定し、4/6に体重測定など）
- ★取組結果は、取り組み終了後に土佐町健康福祉課まで提出してください。（最終締切り：2022年2月26日）

《取り組み例》



【土佐町健康パスポート事業に関するお問合せ:健康福祉課健康係 TEL82-0442 FAX70-1312】

高知県ホームページもご覧ください 『高知家健康パスポート』で検索 <http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>