




「土佐町健康チャレンジ」シート

土佐町 2022 健康パスポート事業

★チャレンジシートを提出された方には
お楽しみプレゼント★

対象：20 歳以上の町民
提出締切り：2023.2.28

■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 ポイント	チャレンジ目標 (いずれかに <input checked="" type="checkbox"/>)
	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ポイント) <input type="checkbox"/> 90日間コース (30ポイント)	スタンプ	<input type="checkbox"/> 毎朝、血圧を測る <input type="checkbox"/> ()
	体重測定の記録 		スタンプ	<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 		スタンプ	<input type="checkbox"/> 毎日 () をする
	禁煙継続の記録		グリーン	<input type="checkbox"/> 毎日、喫煙本数の記録をつける <input type="checkbox"/> ()
	休肝日の記録		グリーン	<input type="checkbox"/> 週に () 日以上 <input type="checkbox"/> ()

【注意事項】

※健康パスポートアプリの利用者は、血圧・体重・運動のコースには参加できません。

※同じ年度内の各コースへの参加は、各1回のみ可能です。

※同じ期間中に重複して取り組むことはできません。

■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
----------	------	-----	-----------	------

《記入例》

血圧コース記入例			体重コース記入例			運動コース記入例 ※1回30分以上の運動			私の取り組みコース記入例 ※目標（禁煙の場合）		
7/20 135/62	7/21 126/68	7/23 132/70	9/3 65.3 kg	9/5 65.2 kg	9/7 65.4 kg	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	8/3 タバコ 2本に減少	8/4 禁煙 ○	8/5 禁煙 ○
日付 血圧値			日付 体重			日付 取り組み内容 時間			日付 取り組み内容		

《注意事項》

- ★いずれかのコースを選択して取り組んでください。健康パスポートアプリの利用者は参加可能なコースが限られます。
- ★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：2023年2月28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 TEL:82-0442 FAX:70-1312】

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/>