「土佐町健康チャレンジ 2025」のお知らせ

土佐町在住（住民票を有する）の方で、特定健診（社会保険加入者を含む）を受診後、健康づくりに関する取り組みに参加する方にお楽しみプレゼントを進呈する事業を令和５年度から実施しています。

【健康づくりの取り組み】①～⑤から選んで実施

① 毎日、血圧測定をして記録する

② 毎日、体重測定をして記録する。

③ 毎日、運動をして記録する

（１日１回３０分以上の運動　または、１日８０００歩以上歩く）

④ 禁煙の状況を記録する。

タバコを吸っていた方が禁煙する。

⑤ 休肝日を設け記録する。

晩酌の習慣がある方が週２日以上の休肝日を設けること。

※年度内に１回のみの参加となります。また、同じ期間中に重複して取り組むことはできません。

【お楽しみプレゼント】

◇３０日コース

目標を達成できれば、指定ゴミ袋（大）１０枚もしくは、同程度のお楽しみ商品

※お楽しみプレゼントは、記録シート提出時に進呈します。また、お楽しみ商品はなくなれば終了とし、以降は指定ゴミ袋のみとなります。

この事業は土佐町独自のもので、県の「高知家健康パスポート」のヘルシーポイントは付与されません。ご注意ください。

参加される方は、土佐町健康福祉課までお申し込みください。

◇土佐町健康福祉課　健康係

〒781-3492　高知県土佐郡土佐町土居 194 番地

TEL:0887-82-0442