申請用紙

「土佐町健康チャレンジ」

2025（令和７年）度版　提出〆切 2026 年３月 27 日

★チャレンジシートを提出された方には指定ゴミ袋またはお楽しみプレゼントを進呈★

対象：特定健診を受診した土佐町に住所を有する方

■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つに〇を記入	内　容	チャレンジ期間・取得枚数	チャレンジ目標（いずれかに☑）
	血圧測定の記録	（どちらかに ☑ ） ☐ ３０日間コース ☐ ９０日間コース	☐ 毎朝、血圧を測る ☐ （　　）
	体重測定の記録		☐ 毎日、体重を測る ☐ （　　）
	運動の記録 ※１回 30 分以上の運動または １日８千歩以上		☐ 毎日（　　）をする。 ☐ （　　）
	禁煙継続の記録（完全禁煙できなくても本数を減らしていく）		☐ 毎日、禁煙する。 ☐ 毎日、喫煙本数の記録をつける。 ☐ （　　）
	休肝日の記録		☐ 週に（　　）日以上、休肝日を設ける ☐ （　　）

【注意事項】
※参加は、年度内に１回のみ可能です。
※同じ期間中に重複して複数のコースに取り組むことはできません。
※高知県健康パスポートのヘルシーポイントは付与されません。

■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	申込日	健診受診日

≪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 分以上の運動または８０００歩以上／日

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

12/ 11 8500 歩	12/ 12 8350 歩	12/ 13 9980 歩

日付
取り組み内容
時間

禁煙コース記入例
※目標（禁煙の場合）

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≫

★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参加できません。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：2025 年３月 27 日）

≪取り組み例≫

Ａさん

血圧コース
３０日間記録　又は９０日間記録

→ 【健康福祉課へ提出】

目標達成！

【土佐町健康チャレンジに関するお問合せ:健康福祉課健康係　TEL:82-0442　FAX:70-1312】