

「土佐町健康チャレンジ 2026」のお知らせ

土佐町在住（住民票を有する）の方で、特定健診を受診後、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8年度も実施します。

【対象者】

町内に住所を有し、40歳以上で特定健診を受診した者。



【健康づくりの取り組み】①～⑤から選んで目標設定→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。
タバコを吸っている方が禁煙する。
 - ⑤ 休肝日を設け記録する。
晩酌の習慣がある方が週2日以上以上の休肝日を設けること。
- ※年度内で参加できるのは1人1回のみです。



【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

◇90日コース(国保被保険者で特定保健指導対象者に限る)

目標を達成できれば、指定ゴミ袋（大）30枚もしくは、同程度のお楽しみ商品
(組み合わせ可能 例えば、指定ゴミ袋20枚とお楽しみ商品1点など)

※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、指定ゴミ袋及びお楽しみ商品はなくなれば終了とします。

【実施期間】

特定健診受診後 ～ 令和9年3月19日（金）

実施期間終了日までに記録シートを健康福祉課まで提出してください。

※特定保健指導利用者は、特定保健指導終了が上記期間を過ぎる場合は、特定保健指導終了時までを実施期間とします。

【申し込みについて】

- 申し込み〆切は、令和9年2月18日です。
- 参加される方は、事前に土佐町健康福祉課までお申し込みください。(必須)
※社保扶養または、土佐町集団健診以外で特定健診を受診された方は受診確認のため健診結果をご持参ください。
- この事業は土佐町独自のものです、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。

問い合わせ先

土佐町健康福祉課健康係 TEL:0887-82-0442