

仁淀川町健康トライ月間

対象：20代～
60代の方

健康トライ月間を利用し、健康習慣を作ってみませんか。

7つの健康チャレンジの項目から取り組んでみたいことを選んで3か月間チャレンジしてみましょう。取り組みを達成された方には仁淀川町地域流通商品券をプレゼント（※応募者多数の場合は抽選）します。この機会にお得に健康になりましょう！

◆対象者：仁淀川町に住民票がある20～69歳の方

◆期 間：令和8年11月1日～令和9年2月26日

◆健康チャレンジの取り組み方

①チャレンジメニューを以下の中から1つ選び、3か月間記録する。（様式は仁淀川町ホームページまたは役場窓口）

- ・ 血圧測定 ・ 体重測定 ・ 歩数測定
- ・ 毎朝朝食を食べる ・ 休肝日をつくる
- ・ 毎食後歯みがきをする ・ 禁煙日をつくる

②3ヶ月間の取り組みが出来たら記録表とアンケートを提出

- ・ 提出は本庁の健康福祉課または支所の池川地域課、仁淀地域課までお願いします

窓口提出締め切り：令和9年2月26日（金）

★健康トライ月間取り組み終了者特典（30日分以上の記録がある方）

①高知家健康パスポートのヘルシーポイントをプレゼント

- ・ 歩数測定はブルー、その他の項目はグリーンを20ポイントお渡しします。

②仁淀川町地域流通商品券をプレゼント

- ・ 応募者多数の場合は抽選になります。
- ・ 当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



◆お問い合わせ・連絡先◆

仁淀川町役場健康福祉課	☎ 35-0888
池川総合支所池川地域課	☎ 34-2112
仁淀総合支所仁淀地域課	☎ 32-1132



楽しく動く



知る・参加する