

みんなに知ってほしい！

田野町

お得がいっぱいの

健康チャレンジ事業

ヘルシーポイントを集めて商品券をゲットしよう！

〔注意〕 高知家健康パスポートを取得している方が対象です。
お持ちでない方は、まず、健康パスポートを手に入れましょう！
健康パスポートの取得方法や特典については、
保健福祉課 ☎ 38-2812 までお問い合わせ下さい。



1. 田野町健康チャレンジに参加してヘルシーポイントシールを集めよう！

運動チャレンジ



- ◆ 1日30分以上の運動を週2回以上、1カ月間続ける（1カ月間運動の記録をつける）

記録チャレンジ



- ◆ 毎日、何を食べたか、夜9時以降の食事がなかったか1カ月間記録する
- ◆ 体重又は血圧を1カ月間記録する

休肝日チャレンジ



- ◆ 週2日以上休肝日を実施する（毎日飲酒の習慣がある人）

参加のしかた

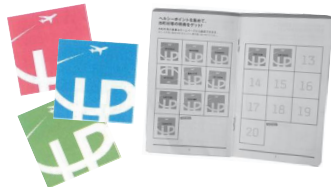
- ① 保健福祉課で記録シート（HPからダウンロード可）を受け取り、1カ月間の取り組みを記録しよう
 - ② 記録用紙を保健福祉課に提出し、ヘルシーポイントシールをもらおう
- ※複数のチャレンジに同時に取り組むことも出来ます



シールが10枚もらえるよ！

2. ヘルシーポイントシールを集めて受けられる町内の特典

シールを集めると
お得がいっぱい



ポイントシールを10枚集めると町内の登録店で使える500円分の商品券と交換できます。（シールはパスポートに貼りつけて下さい。交換は保健福祉課窓口まで）

登録店舗一覧

- ・鍼灸指圧治療院「楽々堂」・中村鍼灸治療院
- ・茶房「千福」・イワサキ文具・(有)マルギン
- ・(有)田野衛生・(有)富美屋 深見商店・西岡自動車
- ・岡崎製菓（パナシェ）・吉村印刷所

登録店舗随時募集中！

私もチャレンジしています！



参加者からのメッセージ

「健康であることが家族孝行であると認識している毎日です」

昨年11月から取り組みはじめました。健康パスポートは3冊目にランクアップ！ピンク色のパスポートは持っているだけでもウキウキ！
がんばってシール100枚集めるぞ！

—取り組みのきっかけは？

娘から勧められて健康パスポートの存在を知り、普段からウォーキングをしていたので、取り組みはじめてみました。

—取り組まれてどうですか？

シールがどんどんたまるので楽しくなっています。続けることで体も軽く、気持ちも前向きになってます。商品券までいただけて、嬉しいことづくめです。