

18歳以上  
北川村民の  
みなさんが対象

健康は元気の源  
です！

チャレンジ開始応援キャンペーン

先着50名に反射タスキやLEDホルダー  
メジャーをプレゼント！

ぜひ住民課窓口へお越しください

# 北川村健康チャレンジ

運動・食事チャレンジコース



休肝・禁煙チャレンジコース



測定チャレンジコース



元気になって、お得な特典が**必ず**もらえる！  
1ヶ月の取り組み達成でもれなくもらえる！

特典申込み方法 他にもいろいろな賞品が選べます(写真はイメージです)

- ①住民課窓口で、裏面のチャレンジコースで得たポイントシール数に応じた、特典を申込みます。  
(ポイント申請は個人の応募です。家族などによる合算の申込みは不可とします。)
- ②後日、連絡を受け、特典を受け取ります。

中芸地区で使える商品券(ポイントシール数10枚)

暮らしで使えるゴミ袋・大10枚(ポイントシール数10枚)

スポーツグッズ  
(ポイントシール数20枚～)



健康グッズ(ポイントシール数10枚～)



疲労回復グッズ(ポイントシール数10枚～)

入浴剤

黒毛和牛

運動施設利用回数券(ポイントシール数40枚)



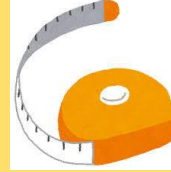
高知家健康パスポートを持って  
いなくても参加できます

## 対象者

北川村に住民票のある、18歳以上の方

## 実施期間

平成29年11月1日～



## 参加方法

- ①各世帯に配布しているチャレンジシートを使用します。  
(住民課窓口でのお渡し、郵送で取り寄せもできます)
- ②下の表から選んだコースについて、1ヶ月間とります。  
(複数コース選択可、但し対象者に該当するかを事前にご確認ください)
- ③住民課窓口にて、チャレンジ記録シートを提出します。アンケートへのご協力もお願いします。
- ④達成状況に応じたポイントシール(緑)をもらいます。

## コース一覧表

コース分類	項目	達成基準	シール枚数	対象者(18歳以上) 但し休肝・禁煙は20歳以上
運動 食事 チャレンジ コース	運動	30分以上の運動を週2回以上、 1ヶ月間実施すること	達成した 場合 :10枚  達成でき ない場 合 :5枚	特になし
	食事 (就寝前2時間は 食べない)	ひと月の8割(24日)以上の記録が あり、就寝前2時間以内食べない 日が24日以上あること		就寝前2時間以内に 食べる習慣のある方
休肝 禁煙 チャレンジ コース	休肝日	休肝日を週2日以上設定し、1ヶ月 間実施すること		飲酒習慣のある方 毎日又は週2回以上
	禁煙	1ヶ月間禁煙を継続すること		喫煙習慣のある方 (3ヶ月連続で禁煙チャレンジに成 功した方は対象外)
測定 チャレンジ コース ※現在の体 重や腹囲を 記入する必 要はありま せん	腹囲測定	1週間に1回以上の測定記録し、 自身で設定した目標値を達成す ること		男性80cm以上 女性85cm以上
	体重測定	ひと月の8割(24日)以上の測定記 録し、自身で設定した目標値を達 成すること		BMI ※ 23.0以上の方(減量の対象) 20.0以下の方(増量の対象)
	血圧測定	ひと月の8割(24日)以上の測定記 録があること		特になし

※BMI計算方法:体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

高知県の取り組み、  
高知家健康パスポートも一緒  
にゲット!



- ◆参加施設の割引やプレゼントなどの特典があります
- ◆抽選でステキな賞品が当たるキャンペーンなど開催中!

お問い合わせ先

北川村住民課 32-1214