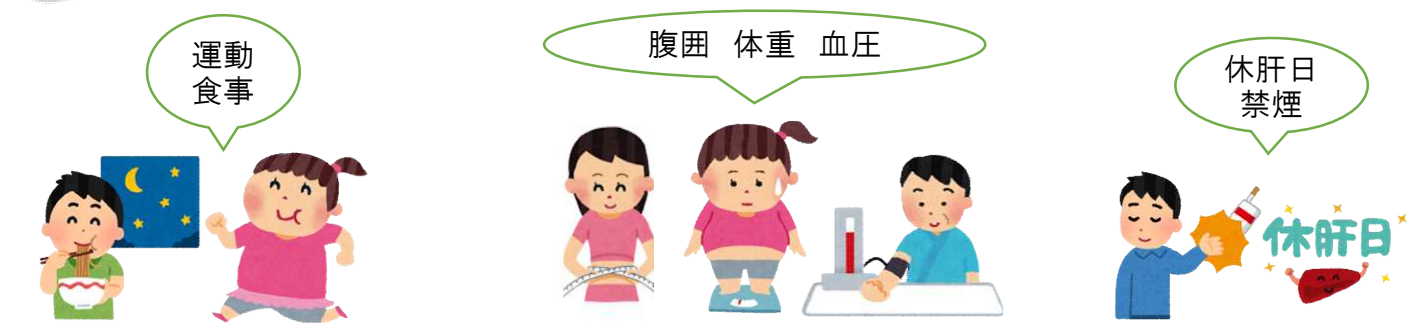


きたがわむら健康チャレンジ



ご自身で健康づくりをはじめてみませんか？

血圧を計る、運動をするなど、日々の健康づくりに対して特典をお渡しします。
色々な取り組みの中から自身に合ったものを選び、特典と健康と一緒に手に入れましょう。



対象者: 北川村にお住まいの方(18歳以上)
健診結果改善チャレンジに参加していない方

参加方法:

- ① 下の表から選んだコースについて、記録紙で1ヶ月間の取り組みを記録します。
(記録紙は窓口またはHPからダウンロード可。血圧手帳など別の紙への記録もOK)
- ② 住民課に記録紙を提出し、達成状況に応じたヘルシーポイントシールを受け取ります。

コース	項目	対象となる方	達成基準	シール枚数
①	運動	特になし(どなたでも参加OK)	30分以上の運動を週2回以上	【1コース達成につき】 : 10枚
	食事	就寝前2時間以内に食べる習慣のある方(※1)	就寝前2時間以内に食べない日が24日以上あること	
②	休肝日	飲酒習慣のある方(週2回以上)(※1)	休肝日を週2日以上設定すること	達成できない場合 : 5枚
	禁煙	喫煙習慣のある方(※1)	禁煙を継続すること	
③	腹囲測定	男性: 80cm以上 女性: 85cm以上	週に1回以上の測定し自身で設定した目標を達成すること	例)3コース全て取り組んで、達成した場合、30枚お渡しします
	体重測定	BMI: 23.0以上(減量の対象) 20.0以下(増量の対象)(※2)	24日以上測定し、自身で設定した目標を達成すること	
	血圧測定	特になし(どなたでも参加OK)	24日以上測定記録があること	

(※1)3ヶ月連続で成功した方は対象外 (※2)BMI: 体重(kg)÷身長(m)身長(m)

賞品の交換:

取り組んだ方には、健康グッズやゴミ袋等、
選べる特典をお渡しします(詳しくは裏面へ)

村の運動教室や健診、
県の高知家健康パスポート事業で
受け取ったシールも
景品と交換できます

- ① ヘルシーポイントシール数に応じた賞品を住民課にて申し込みます(家族などによる合算は不可)。
- ② 賞品が届きましたら役場より連絡があるので、窓口で受け取ります。

お問い合わせ先:
住民課 ☎32-1214

こんな特典と交換できます！

集めたヘルシーポイントシールと商品を交換し、健康生活を始めましょう！

10枚



中芸地区共通
商品券(500円分)



ゴミ袋
(10枚入)



エコバック



保冷温バック



LEDランタン

20枚



ヨガマット



手ぶライト
(首に付けるライト)



カフェマグ500ml



アマノフーズみそ汁
(18個入り)



電子体温計



センサーライト
(光や人に反応し点灯)

30枚



メッセンジャー
バッグ



デジタル
クッキングスケール



防災9点セット



折りたたみイス



カークリーナー

40枚



電子ケトル0.8L



アロマ対応
加湿器



デジタル
温湿度計



電子塩分計



クーラー
ボックス



カロリー
消費計付き
なわとび

70枚



トースター



サーキュ
レーター



ドライヤー



しゃぶしゃぶ肉
(国産牛550g)
*インターネット注文

80枚



ホット
マッサー



体組成計



充電
ラジオライト



フライパン
(IH・直火対応)

140枚



タニタ
上腕式血圧計



ハンディー
ブレンダー



サイクロン
スティック
クリーナー

180枚



グルメカタログ



総合
カタログギフト

※写真はイメージです。色やデザインが変更になることがあります