

安芸市健康どあっぷチャレンジ

(高知家健康パスポート 安芸市特典 健康づくり事業)

健康どあっぷ宣言

健康どあっぷ宣言を以下の中から一つ以上決めて、家庭血圧測定とともに取り組みを最大6ヶ月続けると、合計80ポイント進呈します。

<食事編>

- ☐ 塩分を控える
 - ☆汁物は1日1回にする
 - ☆麺類の汁は残す
 - ☆食材を活かした薄味を心掛ける
- ☐ 毎日朝ごはんを食べる
- ☐ 毎食野菜を食べる
- ☐ 食事をよく噛んでゆっくり食べる（目安は30回）

高知家健康パスポートアプリ
ダウンロードはこちらから！

Android版 iPhone版

(機種によって使用できない場合があります)
ダウンロード時に通信料が発生する
場合がありますので、ご注意ください。

Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード



ダウンロード(無料)

<生活編>

- ☐ たばこをやめる
- ☐ 毎年健診・がん検診を受ける



<運動編>

- ☐ 1日8000歩以上歩く
 - ☆汗ばむ程度のゆっくりとした有酸素運動もおすすめです
(いきいき百歳体操、ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、ラジオ体操など)



<その他>

☐ ()

宣言日 年 月 日 氏名 ()

「健診を受けて健康UPの取り組みをした人にプレゼント！～予防・健康づくりインセンティブ事業～」への応募可能！

今後の安芸広報にて情報をご確認ください。

健康どあっぷチャレンジ

高知家
健康
パスポート



家庭で血圧測定し、記録用紙を提示するとポイント進呈！！

(最大 6 ヶ月間のチャレンジ)

まずは・・・健康ふれあい係で「健康どあっぷ宣言」を提出！！

- ◎健康どあっぷ宣言を1つ以上決める
- ◎健康手帳 または 健康パスポートのアプリを取得する



さらに

3ヶ月間 家庭血圧を測定し、
健康手帳またはアプリに記録する

3ヶ月間測定した記録を『健康ふれあい係』にて提示する

30ポイント 進呈！

健康どあっぷ宣言が継続できている方には・・・

さらに 10ポイント進呈！！



確認日から3か月したら・・・

6
ヶ
月
目

3
ヶ
月
目

1
ヶ
月
目

さらに

2ヶ月間 家庭血圧を測定し、
健康手帳またはアプリに記録する

2ヶ月間測定した記録を『健康ふれあい係』にて提示する

20ポイント 進呈！

健康どあっぷ宣言が継続できている方には・・・

さらに 10ポイント進呈！！



確認日から2か月したら・・・

1
ヶ
月
目

それから...



1ヶ月間

家庭血圧を測定し、健康手帳
またはアプリに記録する

1ヶ月間測定した記録を
『健康ふれあい係』にて提示
する。

10ポイント進呈

1ヶ月 したら・・・

今日からスタート

スタート

(/) 来所目安 (/)
確認日 (/)

(/)
(/)

(/)
(/)