

# 『すさきがすきさ30日健康チャレンジ』について

## 【チャレンジに参加できる方】

- 須崎市に住民登録のある方
- 高知家健康パスポートをお持ちの20歳以上の方

## 【チャレンジ方法】

- ①チャレンジ目標を決めて、下記までお申し込みください。  
(目標は2つまで設定できます。)
- ②「すさきがすきさ30日間健康記録表」をお受け取りください。
- ③チャレンジ期間中の毎日、設定した目標についての記録をご記入ください。
- ④チャレンジ期間が終了しましたら、記録表と高知家健康パスポートを窓口にご持参ください。

## 【健康ポイントスタンプの進呈について】

- チャレンジ期間中、目標の達成日が30日のうち8割以上(24日以上)の方に健康ポイントスタンプを5個進呈します。また、目標を達成できなかった方にも、健康ポイントスタンプを1個進呈します。
- 健康ポイントスタンプを20個集めると、記念品と交換することができます。ご希望の方は申請が必要ですので、窓口にお申し出ください。記念品の交換は、お1人様につき、当該年度内に1回限りです。また、商品がなくなり次第終了となりますので、ご了承ください。
- チャレンジは当該年度内に何度でも参加でき、チャレンジ期間に応じて健康ポイントスタンプを進呈します。ただし、同じ目標による健康ポイントスタンプの進呈は6か月(180日)までとなります。7か月目以降は健康ポイントスタンプの付与なしで、そのまま目標を継続していただくか、新しい目標でチャレンジに参加いただくか、いずれかになります。なお、健康ポイントスタンプは、高知家健康パスポートのランクアップにお使いいただけます。

※健康ポイントスタンプ進呈数例

(30日チャレンジ達成ごとに、1目標につき5個進呈)

	30日	60日	90日
目標1つ	5個	5個×2	5個×3
目標2つ	10個	10個×2	10個×3



【申し込み・お問合せ窓口】

須崎市健康推進課

TEL 42-1280