

しまんと健康ステーション  
 できること

# しまんと健康チャレンジ90

あったかふれあいセンターくぼかわ  
 ☎ 080-4080-3688

## START

3か月間活動量計をつけて健康生活に挑戦  
 月1回、専門家からカウンセリングを受け、  
 血圧の低下や肥満解消など健康的な生活習慣  
 の獲得を目指します。

### STEP 1



INBODYで体脂肪や筋肉量、身体（骨格筋）のバランスなど今の自分の身体状況を把握します。また、それと同時に活動量計を着用して一日の運動量を歩数ベースで把握していきます。

### STEP 2

STEP①で得た情報をもとに年齢や性別に沿った生活習慣を一人一人に専門家からご提案させていただきます。

### STEP 3



食事や運動など自分の見直す点が見つかれば、3か月間でその生活が定着できるよう応援させていただきます。また、毎月1回はINBODYの測定・専門家とのカウンセリングを行いカラダの変化を一緒に確認していきます。

#### INBODYとは



体の状態を詳しく知るツールで、企業の研究施設や臨床検査・臨床試験・栄養指導・健康指導などで使用されています。体脂肪や内臓脂肪レベル、部位別の筋肉量など体の隅々まで調べることができます。

**健康づくりを楽しもう**  
 継続して健康づくりに取り組むには、目に見えることも大切ですが、何より生活の中で楽しく行うことがポイントです。ここでは、高知県が発行している「高知家健康パスポート」について紹介します。

**高知家健康パスポートを取得してみよう**

高知家健康パスポートとは、20歳以上の高知県民であれば誰でも取得することができ、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクなパスポートです。パスポートを取得するためには、まず「ヘルシーポイントシール（全3色）」と呼ばれシールを集めることが必須条件となります。このシールは、町の健（検）診を受けたら、体育施設を利用したりすることです。シールを集めたら、専用の申請ハガキにシールを貼付して郵送、もしくは市町村や福祉保健所の窓口へ申請ハガキを持参すればパスポートが交付される、という仕組みです。



ヘルシーポイントシールを集めて健康マイスターを目指そう！

お得に / 楽しく /

# 健康生活



高知県が発行している「健康パスポート」をご存じでしょうか？ 持っているだけで、県内の様々なお店や施設で割引サービスなどの特典が受けられます。

## 健康パスポートI 健康パスポートII 健康パスポートIII 健康マイスター



シールを集めて  
ランクアップ！



シールを集めて  
ランクアップ！



シールを集めて  
ランクアップ！



- 町からの特典 >>> 入浴剤3個 またはゴミ袋小1袋
- >>> 商品券500円分 またはゴミ袋大1袋
- >>> 商品券500円分 またはゴミ袋大1袋
- >>> 商品券2,000円分 またはバランスボール またはヨガマット



### 高知家健康パスポートシールを集める

しまんと健康ステーションを利用したり、イベントに参加すると、健康パスポートのシールがもらえます。



### 健康教室（イベント）への参加

運動や健康に関する健康教室（イベント）に参加できます。



### 健康相談

運動や食事といった生活習慣や健康づくりに関することを相談できます。



### 活動量計を使った健康ウォーキング

前ページで紹介したとおり、普段の生活の中での「歩数」や「中強度の運動時間」、どんな病気が予防できているかなどを知ることができます。今年の9月末現在で、327名の方が活動量計を利用されています。

## しまんと健康ステーション できること

しまんと健康ステーションは下記の窓口に設置していますので、ぜひお気軽にお越しください！

- 健康福祉課 ☎ 22-3115
- 大正町民生活課 ☎ 27-0112
- 十和町民生活課 ☎ 28-5112

