

特定保健指導にご参加ください！

問い合わせ先 住民課 健康づくり班

【特定保健指導って何をするの？】

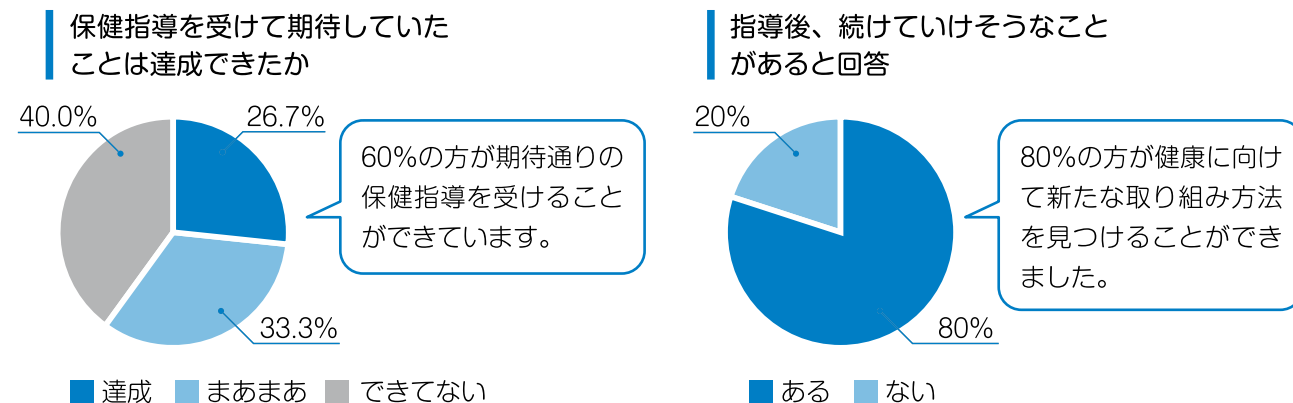


特定健康診査を受診された40歳～74歳の方のうち、下記数値条件に該当する生活習慣病のリスクが高い方を対象に、保健師と管理栄養士が生活習慣を改善できるようにアドバイスを実施しています！

特定保健指導の対象となる数値

- ★腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上またはBMI：25以上ある方で、下記の①～③のいずれか1つ以上該当される方
- ① 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
 - ② HbA1c：5.6%以上
 - ③ 中性脂肪（TG）：150mg/dL以上またはHDLコレステロール：40mg/dL未満

【令和元年度特定保健指導参加者アンケート結果】



【参加者の感想】



特定保健指導の対象となった方！

ぜひご自分の健康のためにも指導にご参加ください。1人では解決できない課題も、保健師と管理栄養士が全力でサポートさせていただきます。健康で生き生きと生活できるように、私たちと一緒に健康について考えてみませんか？

始めませんか？

高知家健康パスポートをお持ちでない方

◆パスポートの楽しみ方

その1
県内の参加施設でお得なサービスが受けられます！

料金割引やプレゼントなど、毎日の生活をお得で健康に楽しめる魅力がいっぱいです。

その2
シールを集めると豪華賞品が当たります！

キャンペーンハガキにシールを貼って応募すると豪華賞品が抽選で当たります。



その3
シールを集めると、パスポートがランクアップ！

必要なポイント数を集めると、上位のパスポートにランクアップでき、参加施設でさらにお得な特典を受けられるようになります。



その4 パスポートランクアップで当たります！もらえます！

抽選（3カ月に一度）で高知県産品が当たります。
※ランクアップで大豊町商工会商品券がもらえます。
↑
大豊町だけの特典です。詳細は「パスポートのランクアップについて」をご覧ください。

高知家健康パスポート

◆パスポートのランクアップについて

開始年月	2016.9～	2017.4～	2018.4～	2018.9～
パスポートの種類	I	II	III	健康マイスター
ランクアップに必要なポイント数	ピンクシール1枚必須 40ポイント※	シール3色必須 60ポイント※	シール3色必須 (指定ポイント数※1) 100ポイント※	
ランクアップによる特典	3ヶ月に1回の抽選で県産品ギフトプレゼント 3,000円×50名 7,000円×25名 10,000円×10名 県立運動施設無料 3ヶ月 6ヶ月 賞状と記念品 (オリジナルタオル) 高知龍馬マラソン 無料参加 (抽選※2) パンフレット・新聞 氏名掲載 (希望者のみ)			

※ピンクシール1枚=5ポイント換算、グリーンシール、ブルーシール=1ポイント換算
※1 指定ポイント数 ピンクシール10ポイント、グリーンシール30ポイント、ブルーシール30ポイントを含む100ポイントが必要
※2 マラソン無料参加の申し込み方法はホームページに掲載しています（申込期限あり）

現在お持ちのパスポートを住民課健康づくり班へお持ちください。
★その場で新しいパスポートを交付し、大豊町商工会商品券を差し上げます。

上図のランクアップによる特典は県からのものです。
大豊町では、さらに商品券がもらえます！
額面は次のとおりです。

- I→II 2,000円
- II→III 3,000円
- III→マイスター 5,000円

マイスターになると、シール10枚で500円の商品券と交換します。

step1 ヘルシーポイントシールを2種類以上3枚集める



- ① **ピンクのシール**
特定健診や各種がん検診受診でもらえます。
- ② **ブルーのシール**
町が実施する運動教室などに参加するともらえます。
運動の記録提出でもらえます。
90日分(30枚) 150日分(50枚)
- ③ **グリーンのシール**
町が実施する健康に関する講座などに参加するともらえます。
体重や血圧の記録提出でもらえます。(枚数は同上)
150日分(50枚)

step2 パスポートの交付申請をする

- ① 申請ハガキを郵送→後日自宅に届きます。
- ② 住民課健康づくり班へ申請ハガキを持参→その場で交付

高知家健康パスポート参加施設の情報はこちらから

ホームページアドレス
<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

高知家健康パスポート 検索



問い合わせ先 住民課 健康づくり班 宮岡