

イベントに参加して
高知家健康パスポートを手に入れよう!



高知家 健康パスポートイベント

ヘルシーポイント ラリー

〈対象〉
20歳以上の
高知県民

5/3
(水・祝)

イオンモール高知
セントラルコート
&南コート

[10:00~16:00]

健康パスポート交付に必要なヘルシーポイント3枚を
1日で集められます。すでに健康パスポートをお持ちの
方はポイントシールと交換できます。

※“高知家健康パスポート”の発行は高知県内在住の方が対象です
※当イベントで発行するヘルシーポイントは上限3つです
※スタンプラリーはお一人様1回限りです

チラシに掲載している各会場のブースで体験いただくと、
ヘルシーポイントを進呈! 参加はイオンモール高知 セントラル
コート&南コートどちらでもOK!

プレゼント

当日、健康パスポートIを新規発行もしくは
健康パスポートIIへランクアップ申し込みを
された方は、健康グッズなどが当たる
空クジなしのガラガラ抽選ができます。



〈主催〉高知県健康長寿政策課

会場案内〈セントラルコート〉

健康パスポート交付には

2種類以上のヘルシーポイントスタンプが3個必要です。

緑色・青色の両方のプログラムに参加してください。

【①～⑪のコーナーに3回参加⇒ヘルシーポイントスタンプ3枚】

※各コーナーの参加は1回のみ ※ご家族での参加も可能ですが、20歳未満の方はヘルシーポイントがもらえません。

1 健康相談
10:00~16:00
●薬剤師によるお薬・健康相談



3 健康〇×クイズ
10:15~16:00
健康づくりについて、〇×クイズを出題。
あなたは何問正解できるかな?
※先着50名様×8回予定(定員に達し次第、締切とさせて
いただきます)1回あたり所要時間:約15分

**4 ワンダーコア®に
チャレンジ** 10:00~16:00
ワンダーコア®で腹筋運動。10回のチャ
レンジでヘルシーポイントゲット!

5 ステッパーにチャレンジ
10:00~16:00
ステッパーを使って、下半身のエクササ
イズ。20回のチャレンジでヘルシーポ
イントゲット!

**2 アロマハンドクリーム
手作り講座** 10:15~15:45
手作りハンドクリームでココロもお肌も
リフレッシュ!
※先着10名様×10回予定(定員に達し次第、締切と
させていただきます)1回あたり所要時間:約15分



イオンモール高知
セントラルコート会場



受付

[パスポート交付・ガラガラ抽選参加券]



高知家

健康パスポートイベント ヘルシーポイントラリー

健康パスポート交付に必要なヘルシーポイント3枚を1日で集められます。すでに健康パスポートをお持ちの方はポイントシールと交換できます。

- ※“高知家健康パスポート”の発行は高知県内在住の方が対象です
- ※当イベントで発行するヘルシーポイントは上限3つです
- ※スタンプラリーはお一人様1回限りです

〈パスポート&シール発行共通台紙〉

1 スタンプラリー [緑色と青色のスタンプが必要です]

--	--	--

すでに健康パスポートをお持ちの方は、以下の記入は不要です。

2 あなたの健康宣言 (必ず1つ以上にチェック!)

※宣言チェックがないと申請が無効になります。忘れないように!

- | | |
|--|--|
| ☐ 健診、がん検診を毎年受ける | ☐ 休肝日を週に1日以上つくる |
| ☐ 毎日、朝ごはんを食べる | ☐ たばこをやめる |
| ☐ 1日8,000歩以上歩く | ☐ その他 |
| ☐ 血圧を週に5日以上測定する | |

フリガナ	
氏名	
生年月日	西暦 年 月 日 性別 男 ・ 女
〒 住所	
連絡先(電話番号)	-
連絡先(メールアドレス)	
健康づくりに関する情報をご希望の方にはパンフレット等を定期的にお送りいたします。	
☐ 希望する	☐ 希望しない
〈スタッフ記入〉パスポート番号 (シールと交換する場合は記入不要)	

〈対象〉
20歳以上の
高知県民

会場案内〈南コート会場〉

健康パスポート交付には

2種類以上のヘルシーポイントスタンプが3個必要です。

緑色・青色の両方のプログラムに参加してください。

【①～⑪のコーナーに3回参加 ⇒ ヘルシーポイントスタンプ3枚】

※各コーナーの参加は1回のみ ※ご家族での参加も可能ですが、20歳未満の方はヘルシーポイントがもらえません。

6 献血 11:00～16:00

献血は愛のアクション! 今まで献血をしたことのない方は、ほんのちょっとした勇気を出してみてください。〈高知県赤十字血液センター〉

イオンモール高知
南コート会場

7 骨密度測定

10:00～16:00

あなたの骨年齢は何歳ですか? 簡単測定でヘルシーポイントをゲット!
〈協力: 四国明治株〉

8 握力チェック

10:00～16:00

あなたの握力はどれくらい? 気軽にチェックして、ヘルシーポイントをゲット!

受付 パスポート交付・ガラガラ抽選参加券

総合案内所

ガラガラ抽選

ステージ 10 11

9

9 座ってできるツボ押し講座

10:15～16:00

肩こり、首こりの解消や疲労回復におすすめのツボ位置と効果的な押し方をお伝えします。
※先着30名様×8回予定 [1回あたり所要時間: 約15分]
(定員に達し次第、締切とさせていただきます)

10 ラジオ体操 **11 ストレッチ**

10:15～15:50 (ラジオ体操/ストレッチを交互に開催します)

ステージ上のインストラクターの動きにあわせて体を動かそう!
※ラジオ体操/先着50名様×10回予定 [1回あたり所要時間: 約5分]
ストレッチ/先着50名様×10回予定 [1回あたり所要時間: 約10分]
(いずれも定員に達し次第、締切とさせていただきます)