

郵便ハガキ



料金受取人払郵便



7 8 0 8 7 9 0

6 0 6

差出有効期間  
2020年3月  
31日まで

(切手不要)

高知市丸ノ内1丁目2番20号  
高知県健康政策部  
健康長寿政策課  
高知家健康パスポート申請係 行



フリガナ
氏名
生年月日 <small>西暦</small> 年      月      日      性別      男 ・ 女
〒 住所 ※アパート・マンション名、部屋番号までご記入ください。
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。 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない

※ハガキ裏面のヘルシーポイント貼付欄にシール3枚(2種類以上)がないと申請は無効となります。また、「健康宣言」にチェックがない場合も無効となりますので必ずご記入ください。※申請者の個人情報は「高知家健康パスポート」の交付・実施の目的の範囲内で使用する他、健康づくりの取り組みを促進するため住所地の市町村と共有します。

## 高知家健康パスポート 申請ハガキ

- 1** ヘルシーポイントシール**3枚**を貼付してください。  
2色以上合計3枚が必要です。  
※シールがはがれないようにしっかりと貼り付けてください。



- 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
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 1日8,000歩以上歩く
- 血圧を週に5日以上測定する
- 休肝日を週に1日以上つくる
- たばこをやめる
- その他( )