

伊予神楽

【お問合せはこちらまで】 0889-65-1900 雲の上の図書館

「雲の上のウォーキングチャレンジ」

～高知県民は全国一、歩かない～

梼原町は運動習慣がない人が多いがやと。
みんなあて、ちよつとでも歩くことから始めてみんかよ？

●イベントの概要

梼原町にお住いの20歳以上の方を対象に、健康増進イベントを開催します！
スマートフォンアプリ「高知家健康パスポート」で歩数をカウントし、期間内にどれだけ多く歩いたかを競います。ぜひこの機会に、日頃の運動不足を解消しませんか？

●ルール

チャレンジ期間内に8,000歩以上（65歳以上の方は6,000歩以上）歩いた日が何日あるかをカウントします。

★結果報告メ切までに保健福祉課窓口にお越しいただき、
「高知家健康パスポート」アプリ内の歩数カレンダーを確認します。

下記条件を満たした方にはその場でポイント・景品をプレゼント！

【ポイント・景品GET条件】

1ヶ月間の中で、8,000歩以上（65歳以上の方は6,000歩以上）歩いた日が

★10日の方：健康パスポートブルーポイント10P・景品

★20日以上の方：健康パスポートブルーポイント20P・景品

▶さらにこの中から抽選で5名の方に1,000円の町内商品券が当たる!!

●エントリー方法（高知家健康パスポートアプリを活用します）

ステップ①

健康パスポートアプリをダウンロード！



（注意）この時点ではまだ、
パスポート取得はできていません

ステップ②

健康パスポートを取得！

（2色3ポイントのポイントを取得することで取得できます）

- 健診を受ける 事業所健診、町の健診（特定健診・がん検診）、人間ドック、女性検診を受診
- 楽しく動く 8,000歩以上/日歩くことで自動的にアプリ内でポイント付与（65歳以上は6,000歩以上/日）
- 知る・参加する アプリ内の記録に体重・血圧を3日入力するとポイント付与
アプリ内健康動画やクイズに挑戦するとポイント取得できます

健康パスポートは、
20歳以上の高知県民が
取得できます。

ステップ③

保健福祉課窓口にてエントリー！

専用の用紙をご用意しています

【エントリー・お問合せ】

梼原町保健福祉課健康増進係（☎ IPは**65-1170）

認知症 カフェ

開催します



認知症カフェとは…？

カフェで雑談する時のように、
認知症について、気軽に話すこと
ができる集まりです。
認知症の当事者や家族に限らず、
誰でも参加できます。

開催日

令和7年9月25日(木) 14時30分～16時00分

場所

雲の上の図書館

持参物

150円(コーヒー代)

内容

14時30分 受付開始

15時00分 講演（講師…高知家希望大使 山中しのぶ 様）

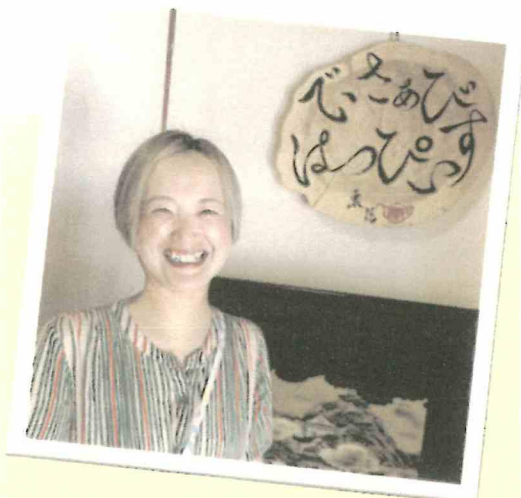
- ・『認知症になってからのセカンドストーリー ひitoriじゃないき』
- ・『希望の木』制作 等

16時00分 終了



【講師紹介】 山中しのぶ 様

1977年6月3日生まれ。高知県在住。
2019年2月に『アルツハイマー型認知症』と診断される。
2022年4月より一般社団法人セカンド・ストーリー代表理事、
2025年6月より一般社団法人日本認知症本人ワーキング
グループ代表理事を務められる。
全国各地で自身の経験をもとに講演活動を実施する傍ら、
今年6月には書籍『ひとりじゃないき』を出版。



参加申し込み・お問い合わせ

保健福祉課(前田) ☎0889-65-1170

★9月22日(月)までに申し込みください。

SRU

Super Regional University

ダイジェスト版

SRU (Super Regional University)=地域で学び
地域のあらゆる人々に学びの場を提供すると
ともに、世界標準の研究力によって地域と世界
を繋ぎ、地域と世界を変えることのできる大学



◀高知大学マガジン
「SRU」をデジタルブックで

vol.8はウミガメの研究やロボットとの協働に
よる看護、在学中から卒業後も地域活動に励
む卒業生や四万十の海藻を軸に未来をつくる
プロジェクト、おすすめ授業に関する話題など
盛りだくさん！



すぐそばに産卵地が！
ウミガメの研究なら
高知大学

詳細はこちら



総合研究センター
総合科学系
複合領域科学部門 教授
斉藤 知己



人とロボットの
“協働”でより良い
看護を実現する

詳細はこちら



医学部看護学科長
医療学系 看護学部門 教授
大坂 京子



大学での地域活動を
活かして関係人口
創出に取り組む！

詳細はこちら



高知市役所
新エネルギー・環境政策課 綿谷有紗さん



「カケル大学」
四万十市×
高知大学
海藻が切り開く
四万十の未来

詳細はこちら



農林海洋学部 海洋資源科学科
総合科学系 複合領域科学部門
准教授 難波 卓司

この授業推してます！ Q&A
土佐の海の環境学Ⅰ
柏島の海から考える



詳細はこちら



人文社会科学部
総合科学系 黒潮圏科学部門
教授 新保 輝幸

●アンケートに答えて高知大学グッズをもらおう！

SRUを読んでアンケートに答えると抽選で
高知大学オリジナルグッズをプレゼント！

回答期限：令和7年10月31日

こちらをチェック▶



●公式SNSで情報発信中！

イベントの情報やキャンパスライフ
などをご紹介！学生広報スタッフによる
投稿もあります。

