



高知家

# 健康 チャレンジ



ぼくも  
やりよう!!

活きのいい高知県民  
土佐かつお  
(50代)

あれもこれもは無理だけどできることから始めよう!

Let's  
レコ活!

高知家  
健康パスポート  
アプリ内に  
記録できます



高血糖予防  
毎日体重測定  
把握しよう!!



目標BMIは22!  
25以上は肥満です!

※BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

高血圧予防  
毎日血圧測定  
把握しよう!!

めざそう! 130未満  
高知の血圧 130未満  
いのちを守る高血圧対策



目標は130未満!

高血糖予防  
高血圧予防

Let'sレコ活!と高知家健康チャレンジ5アクションで  
【高血糖】【高血圧】を予防していきましょう!

高知家  
健康チャレンジ  
5アクション

減塩

1日の塩分摂取  
マイナス1g  
たったこれだけ!!



まずはそのまま  
食べてみて!!

野菜摂取

野菜、もう1皿<sup>(70g)</sup>  
たったこれだけ!!



片手二杯分の  
野菜をプラス!!

運動

(約1500歩)

あと15分歩こう  
5分×3回でもOK!!



高知県の  
平均歩数は  
全国最下位  
そろそろ  
なげ歩こう!!

節酒

週2日休肝日  
たったこれだけ!!



今日  
はお休み!

お酒を減らして  
守ろう肝機能!

禁煙

始めよう  
まずは禁煙外来へ!



禁煙外来がある  
市町村

行ってみよう!  
あなたの近くの  
禁煙外来!

日本一の健康長寿県構想



高知県では、「日本一の健康長寿県構想」を策定し、県民の皆様の健康寿命の延伸に向けた取組を進めています。

高知県 保健政策課 ☎088-823-9675

高知家健康チャレンジ

検索



特設サイト



# 健康チャレンジ



愛用者  
急増中!!



あなたの健康チャレンジに  
高知家健康パスポートをご活用ください!

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで  
様々な特典が受けられるおトクなパスポートアプリです。  
スマートフォンにアプリをダウンロードして、ヘルシーポイントを貯めるといいことイロイロ!

対象の施設や店舗で掲示するだけで特典が受けられる!

対象の量販店の二次元コードを読み取るとポイントが貯まる!



どんどん歩いて  
ヘルシーポイントを  
ゲットしよう!!



アプリ内で血圧と体重を記録できる!

※測定はできません。測定には血圧計・体重計をご利用ください。

Android版 iPhone版  
(機種によって使用できない場合があります)  
ダウンロード時に通信料が発生する  
場合がありますので、ご注意ください。



ダウンロード(無料)

## 高知県内の量販店・コンビニともコラボレーション!!

2024年  
9月1日START



もりもり野菜を食べて  
ヘルシーポイントをゲット!!



高知県内のエースワン、サンニーマート、サンシャイン、サンプラザ、セブン-イレブン、ローソンで野菜惣菜商品を購入すると高知家健康パスポートアプリ ヘルシーポイントを獲得できます! 詳細は各店舗にてご確認ください。

2024年  
9月1日START

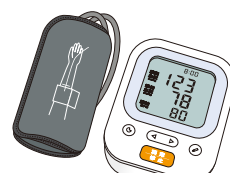


高知県内の一汁三菜食堂全店で、野菜惣菜を1点以上購入いただくと、高知家健康パスポートアプリヘルシーポイントを獲得できます!

2024年  
11月1日START



自分の健康状態を  
チェックしよう!!



高知県内のベスト電器で血圧計や体重計などの健康家電を購入するとQUOカードPay1,000円分が抽選で30名様に当たるキャンペーンを開催します。