



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
体重・血圧が
記録できます

毎日体重測定
把握しよう!!



BMI25以上は肥満です!

※BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

毎日血圧測定
把握しよう!!



目標は130未満!

めざそう! 130未満
高知の血圧
いのちを守る高血圧対策

高知家健康チャレンジ
5アクション+1と併せて
「高血糖」「高血圧」を
予防していきましよう!

高知家 健康チャレンジ 5アクション+1

5つの習慣+朝食で健康リスクを低減!!

毎日の暮らしをちょっと見直して、5つの健康習慣と朝ごはんを取り入れてみませんか?
その積み重ねが未来の健康につながります。

朝食摂取

毎日食べよう

軽めでもオッケー!!

NEW!



軽くてもいいので
毎日食べましよう!

減塩

1日の塩分摂取
マイナス1g
たったこれだけ!!



お肉はそのまま
食べてみて!

野菜摂取

野菜、もう1皿
(70g)
たったこれだけ!!



片手一杯分の
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!!



ちやんと
そこまで
なら歩こう!

節酒

今より減らそう

できれば週2日休肝日



あと1杯を
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

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!

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!



運動
(約1500歩)
あと15分歩こう
5分×3回でもOK!!

どんどん歩いて
ヘルシーポイントをゲットしよう!!

毎血圧測定
把握しよう!!

毎体重測定
把握しよう!!

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。
※アプリのデザインは変更される場合があります

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!!

2025年
9月1日START

野菜摂取
野菜、もう1皿
(70g)
たったこれだけ!!

野菜をしっかり食べて
ヘルシーポイントをゲット!!

Ace One SUNNY MART サンシャイン
サンプラザ セブン-イレブン LAWSON ローソン高知

健康
チャレンジ

高知県内のエースワン、サニーマート、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の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。

2025年
9月1日START

三汁
菜

BAKE SHOP

健康
チャレンジ

高知県内の一汁三菜食堂、ベイクショップグループ全店で、対象商品を1点以上購入いただくと、高知家健康パスポートアプリのヘルシーポイントを獲得できます!

2025年
11月1日START

朝食摂取
毎日食べよう
経めでもオッケー!!

商品券が当たる!

朝食を食べようキャンペーン!!



フジグラン
FUJI GRAND
高知県内4店舗

高知県内のベイクショップグループ全店およびフジグラン全店にて、対象商品を購入すると商品券が当たるキャンペーンを実施!!詳細はホームページをご覧ください。

さらに!

健康パスポートアプリで朝食を食べたことを記録すると
毎日抽選で10名様にクオカードペイが当たるチャンス!!