

#高知家健康チャレンジ

あれもこれもは無理だけど、
自分にできることから始めてみませんか？



大事に育てた野菜やき
毎日もう一品は食べてよ。

野菜摂取

運動



ちょっとずつでも
なら、歩く。意識であと15分！



減塩

すっと調味料かけんと
まずはそのまま食べてね。

えっ！
これでも
スーパがや！
#高知家健康チャレンジ



禁煙

禁煙の味方は、
意志ではなく医師です。



節酒

ずっと健康であってほしい
週に2日は休肝日ね。

減塩
1日の塩分摂取
マイナス1g
たったこれだけ!!

野菜摂取
野菜、もう1皿^(70g)
たったこれだけ!!

運動
約1500歩
あと15分歩こう
5分×3回でもOK!!

節酒
週2日休肝日
たったこれだけ!!

禁煙
始めよう
まずは禁煙外来へ!

#高知家健康チャレンジとは

生活習慣病の5つのリスクは、「塩分過多」「野菜不足」「運動不足」「アルコール」「タバコ」!
「生活習慣を大きく変えるのはちょっと・・・」そんな方でも、
いつもの暮らしに無理なく取り入れられる小さな「健康チャレンジ」始めてみませんか？

特設サイトは
こちらから▼



愛用者急増中!!



楽しくお得に健康に! 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特典が受けられるおトクなパスポートです。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いろいろ!
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!**

もりもり野菜を食べてヘルシーポイントをゲット!!
 県内のサンブラザ、エースワン、セブンイレブンでキャンペーンシールが貼られた商品を購入し、高知家健康パスポートアプリから二次元コードを読み込むとヘルシーポイントが付与されます。
 キャンペーン期間は2022年11月1日～30日まで

どんどん歩いてヘルシーポイントをゲットしよう!!

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。

Google Play 入手しよう App Store からダウンロード

ダウンロード(無料)

野菜摂取

1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)
 全国男性284g・全国女性270g
高知県男性310g 全国10位
高知県女性296g 全国7位
出典:平成28年国民健康・栄養調査 / 厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上

まずはここから!
野菜摂取
野菜、もう1皿(70g)
 たったこれだけ!!

高知県民の1日の野菜摂取量は、目標まであと少し!理想的な食生活を目指して「ほうれん草のおひたし1皿」や「きゅうりの酢の物1皿」など、野菜料理を1日あと1品摂ることを心がけてみてください。

運動

1日の歩数の平均値(目標:男性9000歩/女性8500歩)
 全国男性7779歩 男女とも全国最下位
 全国女性6776歩
高知県男性5647歩
高知県女性5840歩
出典:平成28年国民健康・栄養調査 / 厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上

まずはここから!
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!いわば「日本一歩かない県」なのです。車ですぐの距離は歩く、積極的に階段を使うなど、日常生活に体を動かす機会をなるべく取り入れてみましょう。

えっ!
これでもスエイがや!
#高知家健康チャレンジ

あれもこれもは無理だけど、自分にできることから始めてみませんか?

節酒

ほぼ毎日飲酒している者の割合
 全国男性39.9% 高知県男性**47.9%**
 全国女性13.1% 高知県女性**15.8%**
 1日3合以上飲酒している者の割合
 全国男性6.4% 高知県男性**11.0%**
 全国女性1.3% 高知県女性**1.7%**
出典:NDBデータ(40歳以上75歳未満)

まずはここから!
節酒
週2日休肝日
 たったこれだけ!!

お酒をおいしく楽しく飲んで健康的な生活を送るには、「適正飲酒」を心がける必要があります。お酒は「適量」を「週に5日まで」。週に2日はお酒を飲まない日にして、肝臓や胃腸を休めるようにしてください。

禁煙

喫煙率
 男性 **28.6%**
 女性 **7.4%**
成人男性の約3割が喫煙!!
出典:平成28年県民健康・栄養調査※20歳以上

まずはここから!
禁煙
始めよう
 まずは禁煙外来へ!

禁煙治療は、「ニコチン依存症」という病気に対する治療と位置づけられており、健康保険の適用対象になっています。禁煙は、「意志」ではなく「医師」に頼る時代。まずは気軽に禁煙外来を訪ねてみませんか?



思わず健康チャレンジしたくなる?
TVCM「これでもえいがや!」公開中!!

「これでもえいがや!」CM動画は特設WEBサイトでご覧ください
<https://kochi-kenkochallenge.jp/>