



高知家

健康 チャレンジ



ぼくも
やりやう!

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。

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 (70g)
たったこれだけ!!



片手二杯分の
野菜をプラス!

朝食摂取

毎日食べよう

経てもオッケー!!

NEW!



軽くでもいいので
毎日食べましよう!

運動

(約1500歩)
あと15分歩こう
5分×3回でもOK!!



ちよつと
そこまで
なら歩こう!

高知県の
平均歩数は
全国最下位

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!



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。
※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
(機種によっては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)

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



野菜をしっかり食べて
ヘルシーポイントをゲット!!



高知県内のエースワン、サニーマート、サンシャイン、サンブラザ、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



高知県内の一汁三菜食堂、バ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



商品券が当たる!

朝食を食べようキャンペーン!!



高知県内のバ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!!