



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
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!!



目標は130未満!

めぞう! 130未満
高知の血圧
いのちを守る高血圧対策

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
食へてみて!

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!!



そろそろ
ななり歩こう!

高知県の
平均歩数は
全国最下位

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!





高知家

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!

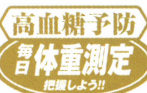
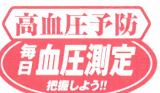


対象の施設や店舗で掲示するだけで特典が受けられる!

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。

Google Play
で手に入れよう

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!!

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!!

Ace One SUNNY MART サンシャイン

サンワザ セブン-イレブン LAWSON ローソン高知



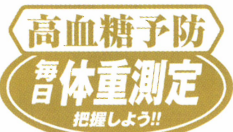
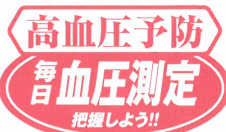
高知県内のエースワン、サニーマート、サンシャイン、サンワザ、セブン-イレブン、ローソンで野菜惣菜商品を購入すると高知家健康パスポートアプリ ヘルシーポイントを獲得できます! 詳細は各店舗にてご確認ください。

2024年
9月10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!!

BEST ベスト電器 健康チャレンジ

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。

