

あれもこれもは無理だけど、
自分でできることから
始めてみませんか？

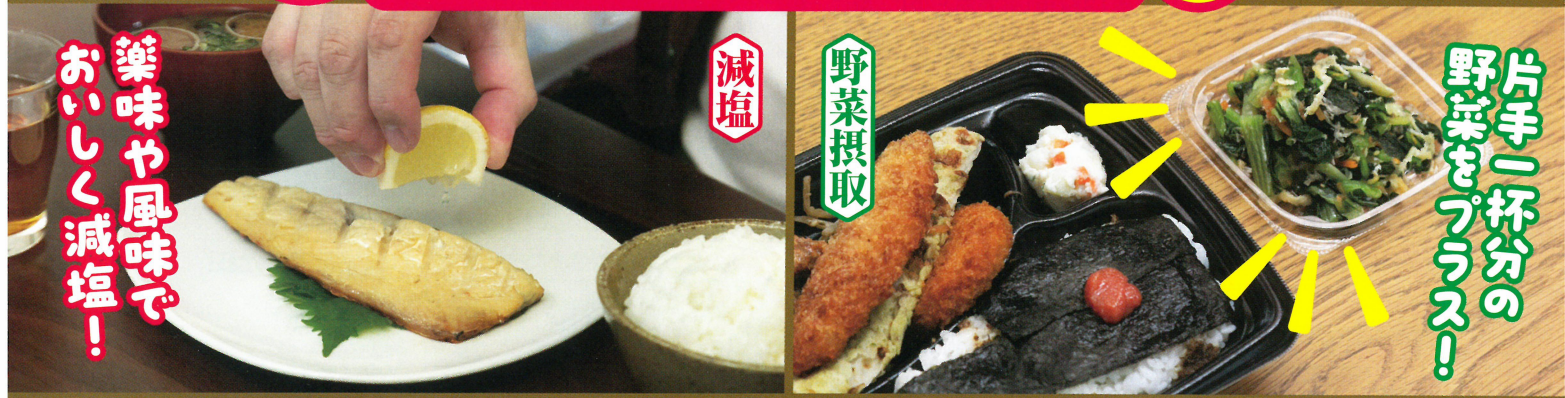
ついでに不摂生
すいかのなまめ
健成男(50)

これならいけるー！

高知家健康サポーター
雲石くん

えっ！ これでもスエイガヤ！

#高知家健康チャレンジ

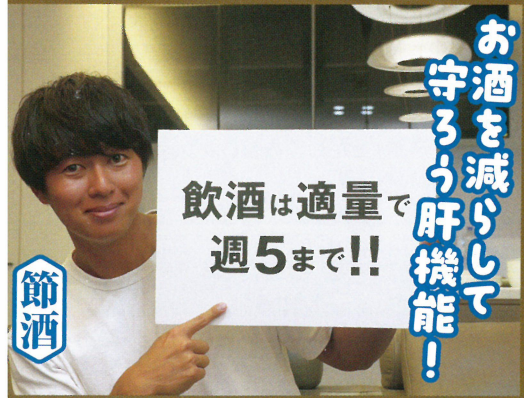


薬味や風味で
おいしく減塩！

減塩

野菜摂取

片手一杯分の
野菜をプラス！



飲酒は適量で
週5まで!!

お酒を減らして
守ろう肝機能！

運動



ちよつとギョーまで
なら歩こう！

行ってみよう！
あなたの近くの
禁煙外来！



禁煙

高知県内で
禁煙外来がある
市町村

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▼



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」に基づき、様々な取組を行っています。
高知県 保健政策課 ☎088-823-9675 高知家健康チャレンジ これでもえいがや! 検索

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!!

県内のサニーマート、サンシャイン、サンブラザ、エースワン、セブンイレブン、ローソ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2023年9月1日~

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)

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

高知県民の1日の野菜摂取量は、目標(350g)まであと少し。量にすると、【野菜を1日にあと片手一杯分】程度です。高知が全国有数の生産量を誇るナスやピーマン、ニラといった身近な野菜を積極的に取り入れ、理想的な食生活を目指しましょう。

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!!

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

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

高知県の平均歩数は全国最下位…日本一歩かない県なんです。今より【プラス15分歩く】、それが難しければ【1日数回ちょっと歩く】でもOK!日頃からなるべく歩くことを意識して、運動不足を解消しましょう!

まずはここから!

運動
あと15分歩こう(約1500歩) 5分×3回でもOK!!

減塩

推奨される1日の塩分摂取量は…

男性7.5g未満・女性6.5g未満

高知県の現状は…

男性9.3g・女性8.4g

出典:平成28年高知県民健康・栄養調査※20歳以上

高知は柑橘や薬味大国!味が薄いと感じた時は、塩分を足すのではなく、ショウガ、ミョウガなどの【香味】、ゆずをはじめとする柑橘類【酸味】、コショウや山椒などの【辛味】を足してみよう。味にメリハリが出て、薄味でも満足感を得られます。

まずはここから!

減塩
1日の塩分摂取 マイナス1g たったこれだけ!!

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)

高知県は成人1人あたりのお酒の消費量全国2位*。お酒の飲み過ぎは、肝臓をはじめとする消化器、循環器などの内臓疾患のリスクを高めます。健康な体でお酒をおいしく飲み続けるためにも、自分に合ったお酒の減らし方を見つけましょう。 *令和2年度:国税庁公表データ

まずはここから!

節酒
週2日休肝日 たったこれだけ!!

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

喫煙は、ニコチン依存症という病気で、健康保険の適用対象です。禁煙は医師の力を借りるのが当たり前。高知県内には、東は室戸市、西は大月町まで、禁煙治療に保険が使える医療機関が100箇所以上あります*。まずは、気軽に相談してみましょう。 *令和5年4月1日現在

まずはここから!

禁煙
始めよう まずは禁煙外来へ!

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/>

