

2025 KOCHI CITY

高
知
市

楽しみながら健康づくりに挑戦！

いきいき健康 チャレンジ 2025

5つの目標から1つを選んで、3か月間チャレンジしましょう。最後まで取り組んだ方には参加特典やプレゼントが当たるチャンスも。申込みは簡単。健康的な生活習慣を身に付けるための第一歩として、お気軽にご参加ください！



申し込み
締め切り

2025年

10.14 火

さらに「高知家健康パスポート
ポイント」がもらえる！

令和7年度 第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会

令和7年7月28 日(月) 健康増進課

申込者数

R6年度に開始したアプリでの取組開始により、**1000人以上増加**

申込2,873名

個人

2,506名

アプリ : 2,111名
ノート : 395名

グループ

367名

(88グループ)

アプリ : 85名
ノート : 282名



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

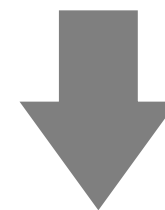
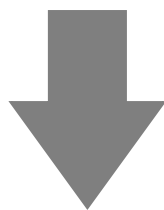
取組達成率・達成者数(全体)

(達成率)

(達成者数)

R5年度: 64.5%
(記録ノートのみ)

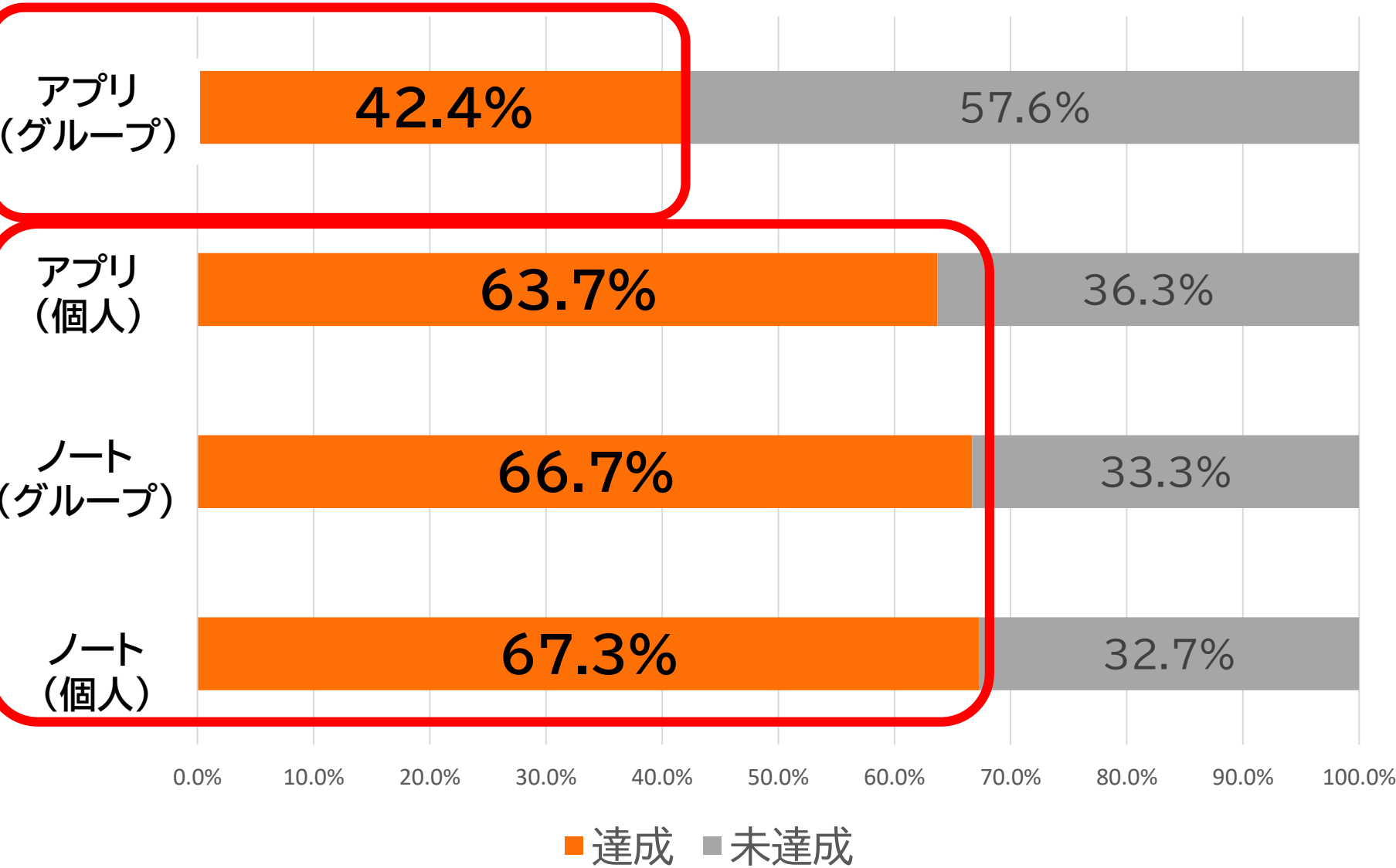
1,078名



R6年度: 67.0%
(アプリ+記録ノート)

1,834名

取組達成率【申込方法・取組方法別】



健康づくりへの関心が高まったと回答した割合

(チャレンジ終了後のアンケートより)

72.9%



アプリ
69.0%

A screenshot of the 'いきいき健康チャレンジ 記録ノート' (Ikiki Kenkou Challenge Record Notebook) form. The form has a green header with the title and a '記録開始日' (Record Start Date) field. Below the header, there are instructions and a list of challenges: ①体重を測る (Measure weight), ②血圧を測る (Measure blood pressure), ③8,000歩 (8,000 steps), ④週2日休肝日をつくる (Create 2 liver rest days per week), and ⑤禁煙する (Quit smoking). There are checkboxes for '個人参加' (Individual participation) and 'グループ参加' (Group participation). At the bottom, there is a green footer with the text '※記録ノートの提出締切日: 高知市保健所 健康増進課'.

ノート
90.1%



昨年度から見えた今後の課題

- ① グループ数を増加させるための工夫
- ② 取組達成率を上昇させる工夫
- ③ 健康づくりへの関心を高める工夫

① グループ数を増加させるための工夫

よりグループで参加しやすく

グループ参加人数を変更し、

5人1組から**3人1組**での申込みへ

注) 3人全員の取組達成が条件



② 取組達成率を上昇させる工夫

(3か月取組を継続し、健康づくりの習慣化をめざす)

○グループで取組開始をするための後押し

- ・グループ申込を確認後、アプリでの取組方法について案内する
(チラシとアプリそれぞれで申込が必要、取組開始時期など)

○もう一度モチベーションを高めてもらう後押し

- ・提出締切についてのお知らせを、今までより早い時期に送付する
- ・送付時には、応援メッセージを掲載する

なかなか取り組めていなかったけど、まだ間に合うみたい！
頑張ろう！

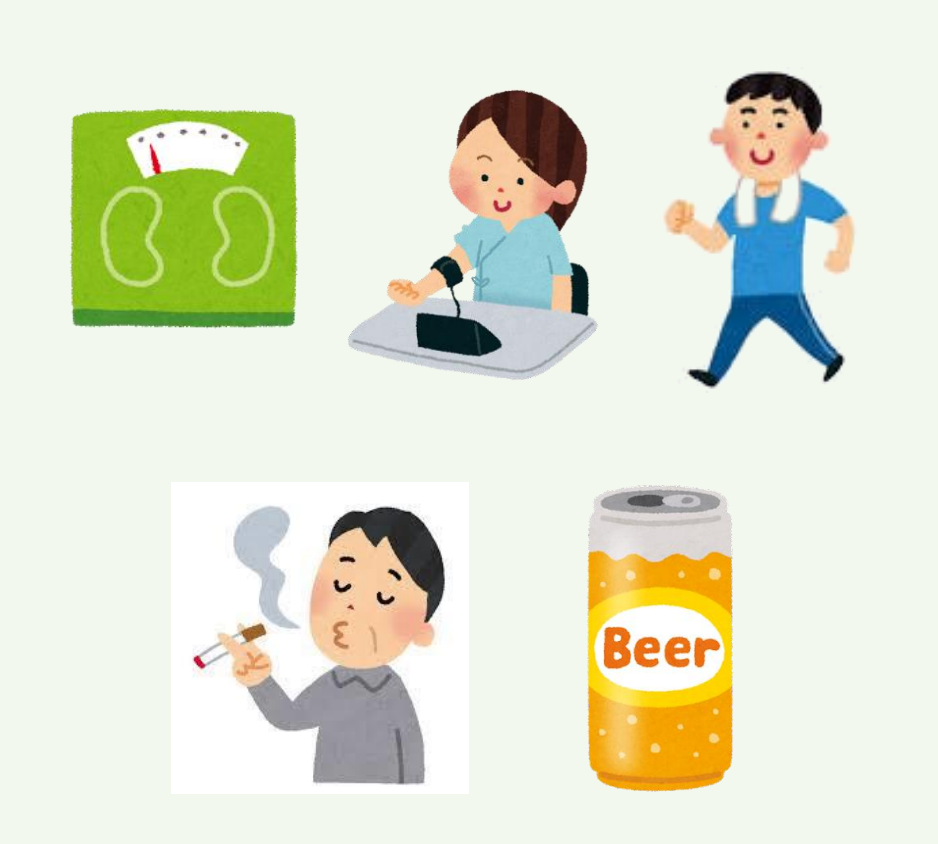


申し込んだらすぐに開始してもいいんだ。グループのみんなにも声をかけよう！

③ 健康づくりへの関心を高める工夫

◆健康パスポートアプリのお知らせ機能
を活用した「健康づくり情報の発信」

◆高知家健康パスポートアプリを
使用するメリットの周知



高知家健康パスポートアプリのダウンロードと利用方法の案内ポスター。

2024年7月版
おかげさまで
5万5000
ダウンロード
突破！

楽しく お得に 健康を！

高知家健康パスポート

アプリで健康パスポートを取得しよう

1 アプリをダウンロードする
Android版 iPhone版
公式アプリはこちら！ 無料！
ダウンロード時に決済情報を入力する場合がありますので、
ご注意ください（決済情報により決済できない場合があります）

2 ヘルシーポイントを貯める
※2ポイント以上のポイントが必要
①ポイント付与履歴でポイント取得
（ご自身の履歴を確認）
②アプリで毎日のお歩数や健康状態、体
重の記録でブルーヤ、グリーンの
ポイントが貯まる。

3 アプリで申請
※ポイントを確認する
※2ポイント以上のポイントが必要

お困りアプリ機能
※アプリのインストール
※アプリのインストール
※アプリのインストール
※アプリのインストール

アプリ限定イベント（商品券）に参加可能！お得情報やクーポンも配信予定！
ランニングアプリでも可能！詳しくは公式HPをご覧ください

高知家健康パスポートコンタクトセンター
0120-360-075 kenpass@hotkochi.co.jp
高知県健康政策部 保健政策課
高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号（本庁舎4階）

（対象）20歳以上の高知県民

高知家健康パスポート 検索

（有効期限）
2025年3月31日 詳しくは公式HPをご覧ください

6/1(日)

スタート イベント

(参加者73名)

「いつもの身体活動でアクティブに！ ～健康への第一歩は日常生活の中に～」
講師：高知県立大学地域教育研究センター准教授 高德 希 氏

日ごろ気づかないヒントをもらえた



自分の今の状態を知れてよかった

その他のイベント

● 応援講座 【栄養編】（7/5開催）

● 応援講座 【運動編】（予定）

9月・11月頃の2回開催予定

● 健康チェックデー

会 場：総合あんしんセンター

測定内容：体組成, 骨密度, 血管年齢, 握力, ベジチェックなど

9月～12月までに計4回実施予定

● 結果報告会

令和8年2月開催予定



幅広い年代や健康に関心が薄い方にも啓発をする機会に

【量販店との協働】

●健康づくり応援事業(7月～10月)

サンプラザ鴨部店(7/9), サンシャイン高須店(7/2), サニーマート(調整中)

●イオンSDGsイベント(9月予定)

●フジ健康フェスタ(10月予定)

幅広い年代や健康に関心が薄い方にも啓発をする機会に

【包括連携協定締結企業との連携】

●明治安田生命保険相互会社

- ・スタートイベントでのブース実施(糖化チェック, ベジチェック)
- ・健康チェックデーでの健康機器を使用したブース実施(予定)

●第一生命保険株式会社

- ・応援講座運動編(予定)

●ソフトバンク株式会社

- ・イベントでの高知家健康パスポートアプリ等の操作支援
(自分で操作ができるよう専門的立場から利用方法をサポート)

障害のある方への周知

- ・障がい者就労支援事業所を訪問し、健康づくり情報の周知を実施。予定R4年度から実施しており、昨年は25か所(うち新規で12か所)を訪問。
- ・障害がある方も参加しやすいよう、イベント等で「手話通訳」を導入
- ・出前講座の活用を周知し、わかりやすい内容の工夫を行う

一人で取り組むことが難しい方もおり、事業所のサポートが必要。
事業所の方にも健康づくりの必要性を理解してもらえるよう説明していく。

壮年期(特に男性)の死亡率低下をめざして

働き盛り世代へのアプローチとして、

- 庁内関係課と連携し、中小企業などへの健康づくり情報を発信。本市の健康づくり事業を従業員の健康づくりに活用してもらえるよう働きかける

【R7年度 健康づくり情報発信について新たに連携した機関】

高知市役所商工振興部外商支援課

高知卸商センター協同組合

- 医療保険者との連携による生活習慣病発症・重症化予防