

#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？

高知県知事
濱田 省司



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



ちよつと歩こうまで。
なり、歩く。
その意識であと15分！

すつと調味料かけんと
まずはそのまま食べてね。



減塩

#高知家健康チャレンジ

えっ！
これでも
スエーデンがや！

禁煙の味方は、
意志ではなく医師です。



禁煙

節酒

ずっと健康であってほしいき
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▼



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。



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。

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! 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。

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

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!!

味を確認せず、習慣的に調味料をかけていませんか? そのままで食べられる料理は、まず何もつけずに食べてみて、味が足りない時だけ調味料に頼りましょう。その際は、「かける」ではなく「つける」ことを意識してみてください。

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)

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」を心がけることが必要です。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。

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

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/>

