高知家 健康チャレンジ

朝食リズム

朝食から始める健康習慣

朝ごはんを主軸に
4つの健康習慣を続けて
より健康な未来を
目指しましょう！









朝食を摂ることが
健康へのスタートライン!!





日本一の健康長寿県構想

高知家の健康

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

イベント❶ 県内企業コラボ企画

朝食摂取
毎日食べよう
食べてもオッケー!!

2026年11月START

朝食を食べようキャンペーン!!

Ace One　SUNNY MART　サンシャイン　一汁三菜　BAKE SHOP　コープ自然派
サンプラザ　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、サンプラザ、セブン-イレブン、ローソン、一汁三菜食堂、ベイクショップグループ各店での特定の商品購入や、コープ自然派キッチンカーへの来店により、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!　詳細は高知家健康チャレンジ特設サイトをご覧ください。

イベント❷ 高知家健康パスポートアプリ内企画

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7名様にQUOカードPayが当たるチャンス!!

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!



運動 あと15分歩こう (約1500歩) 5分×3回でもOK!!

本日の歩数をチェック!!

一日8,000歩以上で
（65歳以上は6,000歩以上）
ブルーポイントがたまります!!



- パスポート提示で割引等の特典も!
- レコ活でポイントを貯めて、プレゼントキャンペーンに応募しよう!!

Let's レコ活!

「登録する」ボタンから!



毎日血圧測定 記録しよう!!



血圧は、毎日の測定で自分の状態をチェック。
記録を続けて、健康管理に役立てましょう。

毎日体重測定 記録しよう!!



※BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

毎日の体重チェックを、健康管理のきっかけに。
体重の変化を知って、生活習慣を見直しましょう。

アプリ内で血圧と体重を記録できる!

ダウンロード（無料）

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