

県内団体・事業所代表者 様

高知家健康会議生活習慣病対策部会

「職場対抗高知家ウォーキングチャレンジ」への参加について（依頼）

時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

このたび、職場の仲間と一緒に健康づくりに取り組む「共闘イベント」として、「職場対抗高知家ウォーキングチャレンジ」を開催いたします。このイベントは、高知県が策定した「日本一の健康長寿県構想」に基づく県民の皆さまの健康寿命の延伸に向けた取組の一つとして、多くの団体・事業所様が健康経営に取り組むきっかけづくりのために開催するものです。

代表者様におかれましては、下記の開催の背景を踏まえ、健康経営の取組への活用とともに、職場の皆さまに、イベントへの積極的な参加を呼びかけていただきますよう、お願いいたします。

また、できるだけ多くの参加グループに賞品をプレゼントするために、協賛及び寄付も受け付けております。ぜひ、イベントへの参加と併せてご検討いただきますよう、お願い申し上げます。

記

【開催の背景】

■高知県では、全国に比べて働きざかり世代の男性の死亡率が高く、その死亡原因の約 6 割は脳卒中や心疾患等の生活習慣病です。

■その改善のためには、運動不足などの生活習慣を見直し、高血糖や高血圧に至ることを予防する必要があります。

※高血糖や高血圧は、運動不足や肥満等が積み重なって起こると考えられています。

■高知県の男性の 1 日あたりの平均歩数は全国最下位（高知県 5,647 歩、全国 7,779 歩）であり、高知県の男性（40～69 歳）の BMI 平均値は肥満と判断される 25 を超え、全国一高くなっています（高知県 25.1、全国 23.8）。

■働きざかり世代が 1 日の中で多くの時間を過ごす職場において、主体的に従業員の健康づくりに取り組むことができる環境を作っていくとともに、健康づくりの機運の醸成を図ることが狙いです。

【イベント概要・ルール等】

別紙「イベントチラシ」をご確認ください。

【協賛及び寄付について】

協賛及び寄付をご検討いただける場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

※寄付はクラウドファンディングの仕組みを活用し、イベント期間に合わせて受付開始予定です。

【参加団体・事業所にもメリットはたくさん】

■特設ページでランキング（団体・事業所名）を随時公表します。

■高知県庁正庁ホール前にて上位事業所を掲示予定です。

■上位グループ以外にも参加全グループを対象に抽選で豪華賞品をプレゼント（従業員の福利厚生にご活用ください）。

【問い合わせ先】

（高知家健康会議生活習慣病対策部会事務局）

高知県健康政策部保健政策課

担当：横山、菊地

〒780-8570 高知市丸ノ内 1-2-20

TEL：088-823-9675 FAX：088-823-9137

E-mail：131601@ken.pref.kochi.lg.jp



高知家 ワークキング チャレンジ

職場対抗

キャンペーン
特設サイト



同僚3人1組で
改善しよう！

肥満・運動不足を

共闘

11.15 START

優勝賞品
商品券10万円分



高知県は日本一男性の肥満率が高く
日本一男性が歩かない県!!

40~60代男性の
肥満者の割合

高知 39.5%
全国 33.0%

男性の
1日の平均歩数

高知 5,647歩
全国 7,779歩

詳しいルール説明、エントリー方法は裏面をチェック!! →

予告

2025年
2月
中旬頃

Let's **レコ活!** チャレンジ 開催!!

詳細は特設サイトにて!!

日本一の健康長寿県構想

高知家健康会議生活習慣病対策部会 事務局/高知県健康政策部保健政策課
高知県医師会・高知県経営者協会青年経営者部会・高知県立大学・高知市・高知商工会議所青年部・高知新聞社・全国健康保険協会高知支部(50郡県)

イベント概要

職場内で3人1組のグループを組み、期間内にどれだけ多くのポイントを稼げるかを競う健康増進イベント!スマートフォンアプリ「高知家健康パスポート」を使用して歩数・血圧・体重を記録するとポイントゲット!ポイント数に応じて順位を付け、上位300チームには豪華賞品をプレゼント!!

※同じ職場(企業)以外の方はグループを作成することはできません。

【エントリー期間】
10月22日～11月15日

【チャレンジ期間】
11月15日～12月16日

ルール

歩数

1日の歩数に応じてポイントを付与。
6,000～7,999歩=1P
8,000～9,999歩=2P
10,000歩～=3P

血圧・体重記録

期間中毎日血圧と体重を記録すると **最大64P**
例) 5日間体重記録⇒5P
5日間体重・血圧記録⇒10P

※血圧はお近くの健康づくり支援薬局でも測定できます。

ポイントの合計で順位を争います!



12月16日集計終了時点の合計ポイントでランキングを決定します! ポイント数で並んだ場合は歩数に応じて順位付け。

- ・ランキングは毎週火、金に特設サイトで発表します(上位300グループ)!
- ・各グループのポイント数は特設サイトに発表され、順位を全員で共有できます!

上位入賞で豪華賞品GET!!

1位 / 10万円分の商品券

2位 / 5万円分の商品券

3位 / 3万円分の商品券

4～10位 / 高知県の特産品1万円分

●11～100位 / QUOカードPay9,000円分 ●101～300位 / QUOカードPay1,500円分



高知県内の量販店またはスポーツ用品店の中から好きな商品券をお選びいただけます!!

※イラスト画像はイメージです

エントリー方法

Step1

高知家健康パスポートアプリをダウンロード
(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。



Step2

高知家健康パスポートアプリホーム画面から「アプリ内イベント開催!」をタップ!!



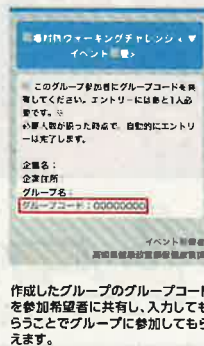
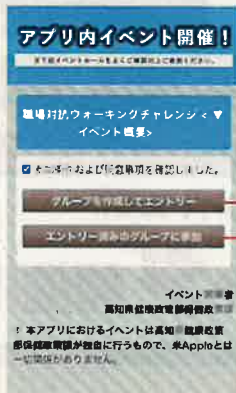
グループに3人揃えば
エントリー完了!

Step3

新たにグループを作成するか、エントリー済のグループに参加するかをお選びください。

Step4

必要情報を入力してグループを作成してください。作成したグループのグループコードを参加希望者に入力してもらい、3人揃えばエントリーできます!!



作成したグループのグループコードを参加希望者に共有し、入力してもらってグループに参加してもらえます。



作成済みのグループに参加する場合は作成者にグループコードを共有してもらい、入力することでエントリー。