令和8年11月13日(金)	資料6
令和8年度地域・職域連携推進関係者会議	

令和８年度
地域・職域連携推進関係者会議

高知家健康パスポートを活用した県民の健康づくりの取組

日本一の健康長寿県構想
県民の誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるために

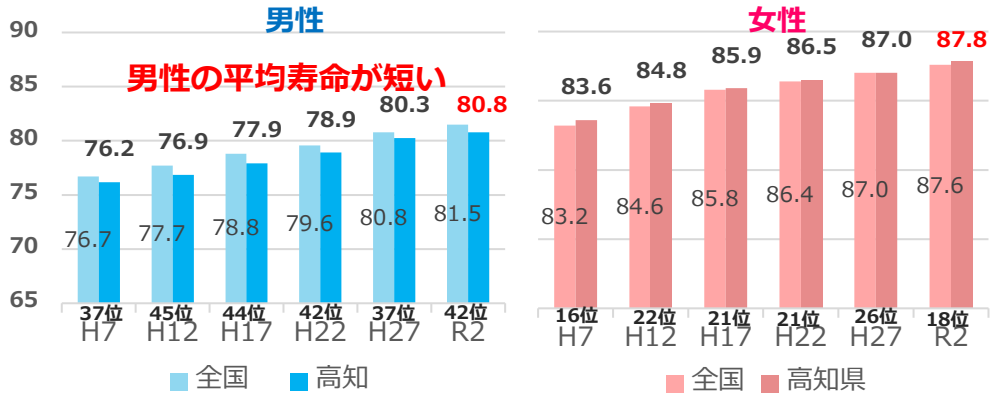
高知県健康政策部保健政策課

高知県の現状①

働きざかりの男性の死亡者数が全国に比べて多い

平均寿命の推移

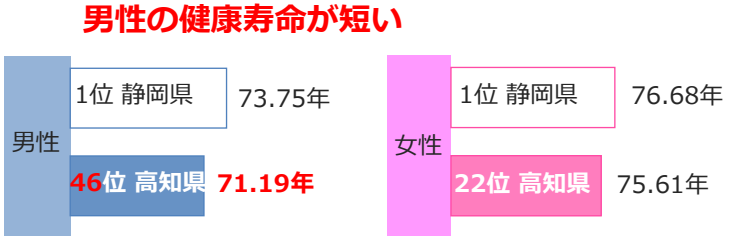
（０歳におけるその後生きられる平均の年数）



出典：厚生労働省「都道府県別生命表の概況」

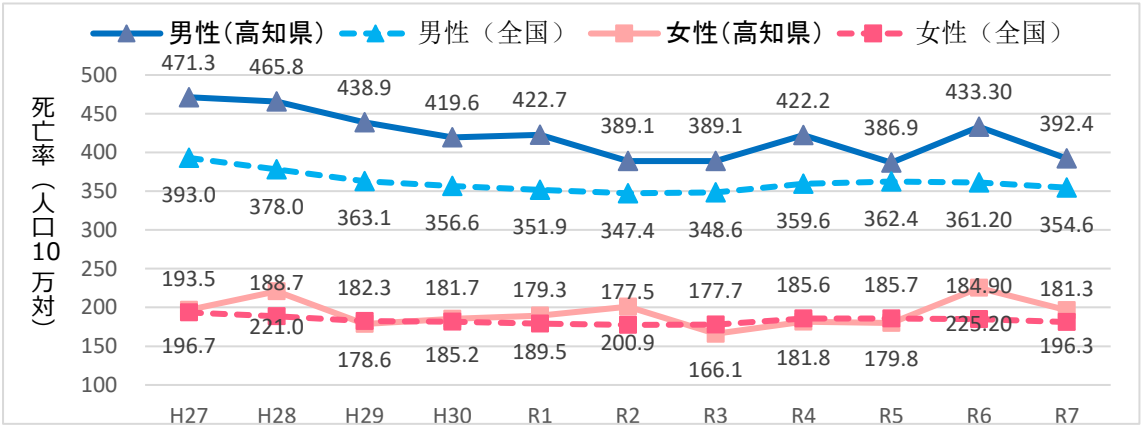
健康寿命

（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）



令和４年厚生労働省　国民生活基礎調査
「日常生活に制限のないと回答した人の割合から算出」

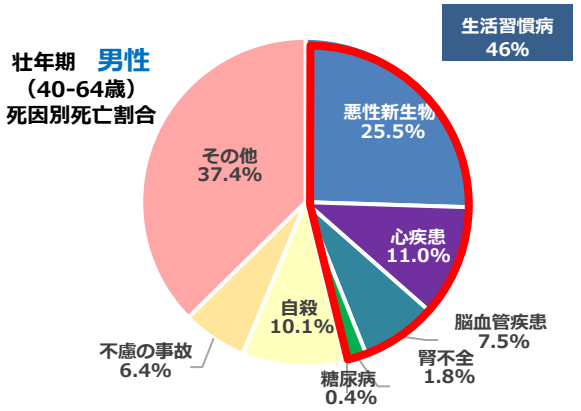
壮年期（40～64歳）死亡率の推移



本県の壮年期男性の死亡率は、平成27年と比較して減少傾向にあるものの、依然として全国平均より高い状況にある。

※人口動態調査と人口推計をもとに保健政策課で試算（速報値）

壮年期（40-64歳）死因別死亡割合



出典：厚生労働省「令和６年人口動態統計」

高知県の現状②

健康的な行動の定着化ができていない県民が多い

■高知県民の生活習慣の状況

（塩分）20歳以上の59.7%は塩分過剰摂取（8g/日超え）

（野菜）野菜摂取量の平均値は目標の350g/日には達していない。

（運動）男女ともに１日平均歩数は全国下位

（R6 国民健康・栄養調査）

（飲酒）ほぼ毎日飲酒している者の割合、１日３合以上飲酒している者の割合が、男女とも全国より高い。

（Ｒ４ 年度NDBデータ（40歳以上75歳未満））

（喫煙）20歳以上男性の27.0%が喫煙をしている。

健康意識のさらなる向上と、よりよい生活習慣の定着化を図る必要がある

５つの分野の【目標値(R11)】

減塩：食塩摂取量　R4　9.0g →R11 8･0g未満

野菜：野菜摂取量　R4　274g→R11 350g以上

運動：歩数
(20~64歳)
男性 R4 6,210歩→ R11 8,000歩
女性 R4 5,960歩→ R11 8,000歩
(65歳以上)
男性 R4 4,894歩→R11 6,000歩
女性 R4 4,229歩→R11 6,000歩

飲酒：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合
男性 R4 16.8%→R11 15%以下
女性 R4　9.6%→R11　7％以下

禁煙：20歳以上の喫煙率
男性 R4 27.0%→R11 20%以下
女性 R4　6.4%→R11　5%以下

健康づくりの目標

壮年期死亡率の改善、健康寿命の延伸

メインターゲット

働きざかり世代（40～60代）の男性

ミッション

いつもの生活の中で当たり前に健康になっていける環境をつくる

「高知家健康パスポート」の概要

目　　的：高知県民の健康意識の更なる醸成と、健康的な保健行動の定着化

事業期間：平成28年９月１日～

アプリダウンロード件数：**84,226 件**（令和８年９月末現在）

対 象 者：20歳以上の県民　※アプリのダウンロードには年齢制限はありません。

参 加 費：無料

実施方法：健診など健康づくりに取り組み、ポイントを貯めてパスポートを取得。
参加施設でパスポートを提示することで様々な特典が受けられる。
健康づくり活動を継続し、ポイントを貯めることで得られるお得も。

Ｒ５年度から市町村版と事業所版のページを作成！
市町村や事業所ごとのアプリ活用ができるようになりました！

■健康パスポートの特典

１．参加施設における料金割引やプレゼントなどの特典
２．抽選で賞品が当たるキャンペーンの開催
３．市町村が実施する事業での特典
４．ランクアップの仕組みによる特典の充実
５．事業所が実施する取組での特典

高知家健康パスポートと各所の連携

高知家
健康パスポートアプリ



ユーザー





【健康活動の習慣化】
- １日の目標歩数（20歳～64歳：8,000歩、65歳以上6,000歩）クリア、アプリ内の健康クイズ全問正解、血圧･体重の記録継続、健診を受けることでアプリ内ポイントを貯める

【個人インセンティブ獲得】
- 貯めたポイントを消費し、パスポートのランクアップや健康関連賞品への応募が可能
- アプリ内イベントへの参加により様々な賞品獲得の可能性



連携

民間事業者

【協賛】
- 賞品の提供

【資金協力】
- 民間事業所から資金提供を受け、アプリ内イベントを開催

【事業所版】
- 自社の社員･職員への運動習慣の定着化
- お知らせ機能の活用（健診お知らせ等）

連携

行政

【市町村版】
- 県内34市町村が、独自に住民参加のアプリ内イベントを開催、通知機能を使ったお知らせの実施

【四国4県の連動】
- 四国4県が連動したアプリ内イベントの開催

【県庁内の部局間連携】
- 認証の要件の一つとして位置づけ

連携

保険者

【周知協力】
- 会員向け広報誌や、メールマガジンを用いた広報の実施

【健康づくりの習慣化】
- 実施する各種事業における健康パスポートアプリ内イベントの付与協力

高知家健康パスポートの取得と活用の流れ

健康パスポートアプリを ダウンロード → 健康づくりへの取組 （ポイントをためる） → 健康パスポートを取得 → 健康パスポートの利用による特典



ポイントを貯めて取得

ポイントを貯める

取得

【取得方法】
・アプリ内で取得
※2色以上３ポイント



活用

健診を受ける



・特定健診
・がん検診
・生活習慣病予防健診
・人間ドック　など

受診することでポイントを取得
実施：市町村、県内の医療機関、健診機関等

知る・参加する



・健康づくり支援薬局の健康相談
・健康まつりなどのイベント
・ヘルシーな食事　など

身近なエリアでポイントを取得
実施：県内全域の登録健康づくり支援薬局、市町村主催・関係の健康イベント スーパーマーケットや弁当屋

楽しく動く



・プール、ジム、ゴルフ、ボウリング施設の利用
・ウオーキング大会
・マラソン大会　など

普段の健康づくりでポイントを取得
実施：各種運動施設（公設、民営）、高知龍馬マラソンなど指定イベント

特典その１（参加施設）

参加施設で健康パスポートを提示するだけで特典が受けられる

料金割引やプレゼントなど参加施設の特典



量販店

<特典のイメージ>



スポーツジム　温泉

特典その２（県）

健康パスポート所有者で更にポイントを貯めた方を対象に健康に役立つ商品が当たる抽選を実施

高知産の健康に役立つ商品をプレゼント



野菜等の詰め合わせ



減塩調味料



イベント参加による賞品獲得

<特典のイメージ>

特典その３（市町村）

市町村が独自の健康づくり事業を実施し、特典を提供(例:健康パスポートに10ポイント貯めると500円分の地域振興券)



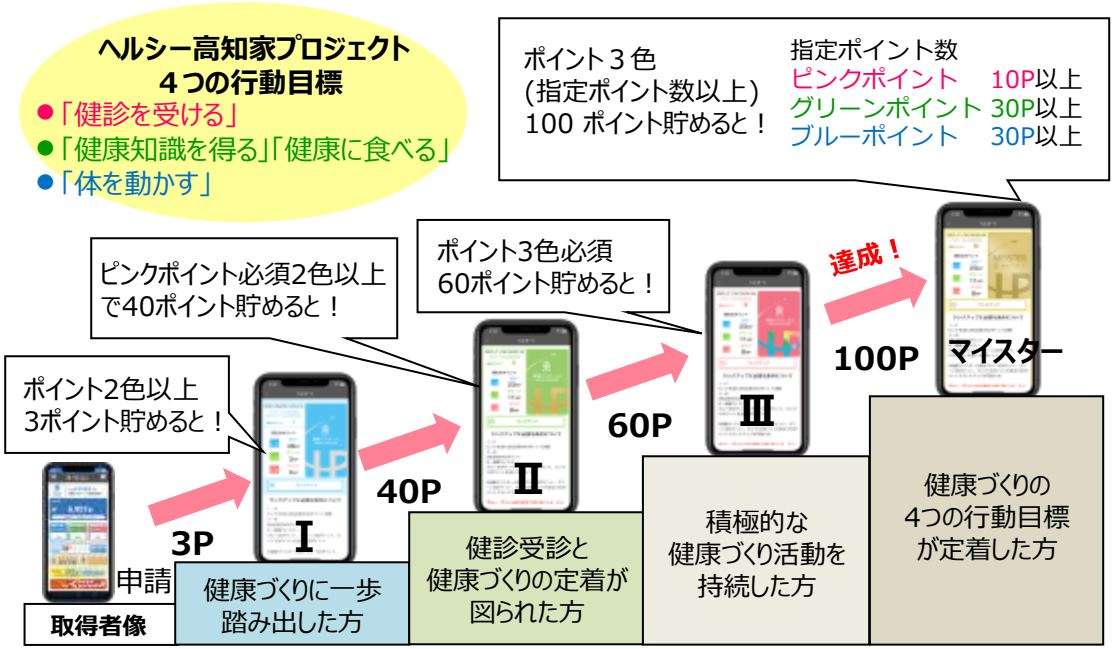
ウオーキング事業



エクササイズ事業

ランクアップの仕組みと特典について

ヘルシー高知家プロジェクト
４つの行動目標
- 「健診を受ける」
- 「健康知識を得る」「健康に食べる」
- 「体を動かす」



★ランクアップのポイントは、ピンク１ポイントを５ポイント換算、グリーン及びブルーは１ポイント換算とし、ピンクを必須及び重みづけすることとしております。

ランクⅢ：ランクアップ翌月から３ヶ月間無料利用可
マイスター：ランクアップ翌月から６ヶ月間無料利用可

＜無料期間内に無料で利用できる県立運動施設一覧＞

- 春野総合運動公園（プール、トレーニング室）
- 土佐西南大規模公園（トレーニング室）
- 青少年センター（トレーニング室）
- 県民体育館（プール）
- 武道館（弓道場）
- 弓道場（弓道場）
- 青少年体育館（トレーニング室）
- 障害者スポーツセンター
（体育館、グラウンド、テニスコート、アーチェリー場、トレーニング室）

ランクアップの度に豪華景品が当たる抽選に自動応募！

◆ランクアップに応じた特典 ①参加施設での特典がさらにおトクに ②ランクアップ者限定プレゼント ③上位ランク限定の特典（マイスター）

ランクアップ者限定プレゼント 抽選期間内にパスポートをランクアップした方の中から**自動抽選**で、素敵な賞品が当たります。
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

◎健康パスポート Ⅰ から Ⅱ へのランクアップ	◎健康パスポート Ⅱ から Ⅲ へのランクアップ	◎健康パスポート Ⅲ から M へのランクアップ
●高知県産品（野菜等）の詰め合わせセット 各30名様/合計60名様	●高知県産品（果物等）の詰め合わせセット 各15名様/合計30名様	●土佐あかうしグルメセット 各5名様/合計10名様

■ランクアップ抽選期間 ①2026年2月16日～2026年8月15日 ②2026年8月16日～2027年2月15日

民間事業者の協力・連携について

【民間事業者からの協賛】

・年2回実施しているプレゼントキャンペーン（アプリ内ポイント5ポイントで1口から応募可能）の賞品を、協賛各社から提供いただいている。
最も人気のある賞品には、1万口を超える応募あり。

・県が実施するアプリ内イベントの景品として賞品の提供を受けている。



【民間事業者からの資金協力を受けたアプリ内イベントの実施】

・民間事業者に、イベント実施にかかる費用の負担や、賞品の提供をいただいたうえでアプリ内イベントを実施。
イベント名をその事業者の商品名やキャッチコピーを用いたものにした結果、イベントへの参加者が大きく増加した。





【健康パスポート事業所版の活用】

・令和8年9月末時点で389の事業所が、事業所版に登録。
・「従業員の健康増進」、「独自イベントの実施」、「福利厚生への活用」、「お知らせ機能を用いた情報配信」などの活用方法あり。
・事業所ごとの独自イベントでは、「社員間のコミュニケーションが増え、風通しの良い職場づくりに一役買っている」や「健康を意識する社員が増加し、リレーマラソンに参加した」といった報告をいただいている。

行政との連携について

【市町村版の活用】

・県内市町村が、それぞれの健康課題にあわせた独自のアプリ内イベントを開催
（例：高知市いきいき健康チャレンジ2026）
参考URL
https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/ikiikikennkoutyarennzi2026.html
また、通知機能を使い住民への情報発信等に活用している。



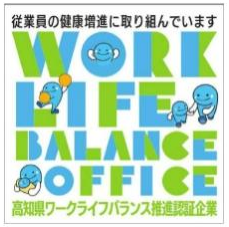
【四国4県の連動】

・四国4県それぞれの健康増進アプリと連動したイベントを実施。
（年1回・四国対抗戦）



【県庁内他部局との連動】

・高知県雇用労働政策課が所管する
「高知県ワークライフバランス推進企業認証制度」の
認証要件の一つに位置づけている。



保険者との連携について

〇高知家健康パスポート及び事業所版の周知

〇ポイント付与施設としての連携

「地域」と「職域」が連携して進める「健康づくり県民運動」のさらなる推進

民間事業者　　行政　　保険者

【生活習慣病対策部会（事務局：高知県）】

高知家健康会議内に、生活習慣病対策部会を設置し、働きざかり世代の健康課題の解決に向けた取組を検討。

部会委員は、商工会議所や経営者協会、大学、医師会、保険者、市町村、新聞社。

・民間事業者の役割：働く現場の方々のご意見や経営者のご意見
・保険者の役割　　：高知県の健診受診や健康課題の現状からのご意見
・市町村の役割　　：地域の事業やイベントの周知など連携についてのご意見
・県の役割　　：出席者の意見を集約、県事業（イベント開催等）に反映

多様な関係機関が連携し、事業所が主体的に健康づくりに取り組める「環境」づくりを推進

実効性を重視した柔軟なPDCAに基づいた事業展開

よりよい生活習慣の定着化






ご静聴ありがとうございました。