

会 長	副 会 長		庶務理事	会計理事	事務局長
次 長	課 長	課長代理	係 長	担 当	受 付
県内団体・事業所代表者			様		
					



7 高保政第 800 号
令和 7 年 9 月 29 日

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)

「高知家ウォーキングチャレンジ 2025」への参加及び協賛・寄付について（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、昨年度に引き続き、「高知家ウォーキングチャレンジ 2025」を開催します。

本イベントは、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とするものです。

代表者様におかれましては、下記の開催の背景を踏まえ、**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、ご協力をお願いいたします。**

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

1 開催の背景

- ・本県では、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 5 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。

- ・本県の男性の 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、さらに男性（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。

2 イベント概要・ルール等

別紙「イベントチラシ」をご参照ください。

3 協賛及び寄付について

協賛金及び寄付金は、本事業の賞品購入費等に充てさせていただきます。

また、協賛及び寄付いただいた個人及び事業所様については、特設サイトに支援者としてお名前を掲載させていただきます（掲載希望者のみ）。

（1）協賛をご検討いただける場合は、次の問い合わせ先までご連絡ください。

＜問い合わせ先＞

株式会社ユーエスケー 担当：板垣（「高知家ウォーキングチャレンジ 2025」受託事業者）
住所：〒780-0056 高知市北本町 3-10-28 3 号 / TEL：088-883-3322

（2）寄付はクラウドファンディングの仕組みを活用し募集中です。

クラウドファンディングサイト：<https://www.furusato-tax.jp/gcf/4702>



4 参加団体・事業所のメリット

- ・特設ページ（<https://kochi-vs-challenge.jp/>）でランキング（団体・事業所名）を随時公表します。
- ・上位入賞以外にも参加全グループを対象に抽選で賞品をプレゼントします。

【連絡先】

（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：川島、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

2025 高知家 ウォーキング チャレンジ

動き盛りの方が対象
※個人事業主・自営業・フリーランスの方も含まれます(例:自営業等)
※対象年齢:20歳以上

【エントリー期間】

9月1日~10月15日

※期間を過ぎると追加エントリーはできません

賞品は最大6万円分の
QUOカードPay!!

共闘

アップデートして帰ってきた

今年は上位入賞以外の
特別賞も充実!
上位に食い込めなくても
賞品ゲットのチャンス!

1度のエントリーで自動的に全ての部門へのエントリーとなります!!

第1弾 個人部門

ソロ戦 高知家
ウォーキングチャレンジ

2025 10月1日~15日 開催

個人で歩いた15日間の平均歩数が、4,000歩以上の方の中から抽選で賞品が当たります。

第2弾 三人一組部門

※記録は個人入力、ランキングはグループ集計 ※ポイントルールは裏面参照

トリオ戦 高知家
ウォーキングチャレンジ +

Let's レコ活!
チャレンジ

2025 10月16日~11月17日 開催

2025 12月1日~7日 開催

職場内で3人1組でチームを組み、10月16日~11月17日の間に集めたポイント(歩数と血圧・体重記録)で競います。さらに、12月1日~7日の間に、1回以上、全員が血圧・体重記録(レコ活)したチームがランキング対象です。

第3弾 企業総力部門

高知家 企業対抗
ウォーキング
合戦

2026 1月9日~22日 開催

エントリー登録時の企業名が同一の方全員がチームメンバー。期間内の平均歩数を企業単位で競います。

ボーナスチャンス!!

ラッキー★抽選DAY

2025 10月~2026 2月 開催

2025年10月から翌年2月までの5カ月間、毎週1回どこかの曜日がラッキー★抽選DAYに! 該当日に4,000歩以上歩いていた方を対象に抽選で10名に1,000円分のQUOカードPayを贈呈!!



各部門の詳細は
特設サイトで



[第2弾ウォーキングチャレンジ]ポイントルール

歩数

1日の歩数に応じてポイントを付与。

4,000～5,999歩=1P

6,000～7,999歩=2P

8,000歩～=3P

血圧・体重記録

期間中、毎日血圧と体重を記録するとポイント付与

例) 1日体重記録⇒1P

1日体重・血圧記録⇒2P

※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!



チームA
9P

11月17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!

上位入賞や特別賞で豪華賞品GET!!

順位に応じてQUOカードPayをプレゼント!!

👑 1位 / 6万円分

👑 2位 / 4万5千円分

👑 3位 / 3万円分

● 4～6位 / 1万5千円分 ● 7～10位 / 9千円分

● 11～20位 / 6千円分 ● 21～50位 / 4千5百円分

★その他、特別賞は200組以上をご用意!! (例:ポイント順位がゾロ目、10位刻み等)

第1弾・第3弾も順位により賞品あり!詳しくは特設サイトで順次更新予定です。



上位入賞以外の特別賞も充実!
上位に食い込めなくても
賞品ゲットのチャンス!

※入賞には「Let'sレコ活!チャレンジ」への参加が必須となります。

※ウォーキングチャレンジ登録チームは1月開催の「ウォーキング合戦」にも継承されます。



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!!



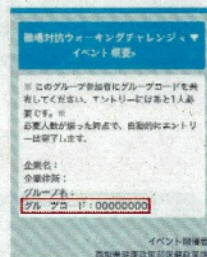
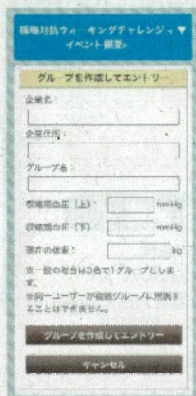
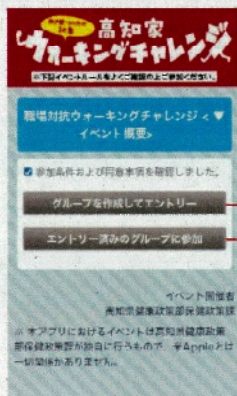
グループに3人揃えば
エントリー完了!

Step3

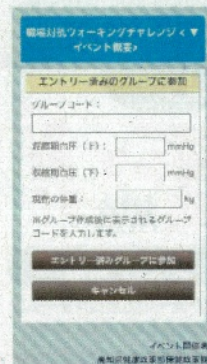
新たにグループを作成するか、
エントリー済のグループに
参加するかをお選びください。

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完了です!!



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
うことで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。

