

市民全体に向けての健康づくりの活動展開イメージ図（案）

高知市 いきいき健康大作戦

いきいき健康チャレンジスタートイベント

いきいき健康チャレンジ事業【20歳以上の市民対象】

（インセンティブ）

**2 市・協議会**

- 対象：市民
- 内容：高知市生活習慣病予防に関する協議会による健康啓発
- 時期：秋ごろ 週末（日曜日）
- 場所：総合あんしんセンター

（例）

- ★健康啓発講演会（健康増進課）
- ★「いきいき健康チャレンジ」説明および参加者募集（健康増進課）
- ★協議会委員所属団体による健康啓発ブース

医師会… 血圧・血糖測定  
 歯科医師会… 歯周病予防  
 歯科衛生士会… 口腔ケア  
 薬剤師会… 服薬指導、禁煙  
 栄養士会… 栄養相談  
 運動指導士会  
 スポーツ振興事業団  
 スポーツ振興課

健康パスポート  
ポイント発行！

運動について  
生活活動量増加について

減塩啓発  
野菜摂取増加について

健診受診勧奨  
健診結果の見方

JA 高知市  
ヘルスマイト  
サニーマート  
協会健保  
検診クリニック  
保険医療課… ジェネリック薬について（薬剤師会と連携）  
健診受診勧奨（協会健保・検診クリニックと連携）

**1 市民**

生活習慣改善に向けた  
取り組み目標設定

① 毎日血圧測定      ② 毎日体重測定

③ 禁煙  
チャレンジ

④ 休肝日  
を設定

⑤ ウォーキング  
8000歩

※ 取組内容についてはチェックリストを用いて取組を提案する。  
 ※ 前後の体重血圧計測をすすめる

**3 市・協議会**

・チャレンジ応援情報提供  
 ・チャレンジ応援講座（健康講座）開催

個々人による実践

ポイント発行！

**市民**      **市**

・取り組み結果報告（健康増進課へ結果を提出）  
 ・取り組み結果確認・抽選会参加券発行

**4 市・協議会**

・チャレンジ結果の広報  
 ・チャレンジ結果報告会開催（表彰式／抽選会）

展開

ポイント発行！

**5 市・協議会**

市全体への広がり

地区組織や  
地元商店街等との繋が  
り強化

**市民**      **市**

・翌年度健診受診  
（取組効果確認・新たな改善目標の発見）  
 ・チャレンジ事業効果の分析・評価

チャレンジ期間：3ヶ月

チャレンジ継続

翌年度取り組みへ

**6 市・協議会**

・課題（改善課題）の共有  
 ・協議会での評価結果報告

パスポート事業のポイントで抽選会参加可能

高知県健康パスポート事業【20歳以上の市民対象】