

# 高知市いきいき健康チャレンジ

2016の評価  
2017の今後の展開

高知市健康増進課

# 健康の輪を広げる仕組づくり

★生活習慣病予防に関する協議会（平成26年度～）

★いきいき健康大作戦の展開（平成28年度～）

インセンティブの活用により広く市民の健康づくりへの関心を高め、市民自らが生活習慣病予防のための生活習慣の改善や健康の維持増進の取り組みを行なうことができる環境をつくる。

①高知市いきいき健康チャレンジ

②高知家健康パスポートと連携した取組

- ・高知家健康パスポートとりくみ者抽選会
- ・高知家健康パスポート取得促進

# 1 高知市いきいき健康チャレンジ

## やることは2つだけ!!!

1

目標を決める

血圧・体重・8000歩・休肝日・禁煙

2

毎日記録する

※3か月間

# ▶いきいき健康チャレンジ2016参加者 522名

(内訳)

体重測定 252名

血圧測定 108名

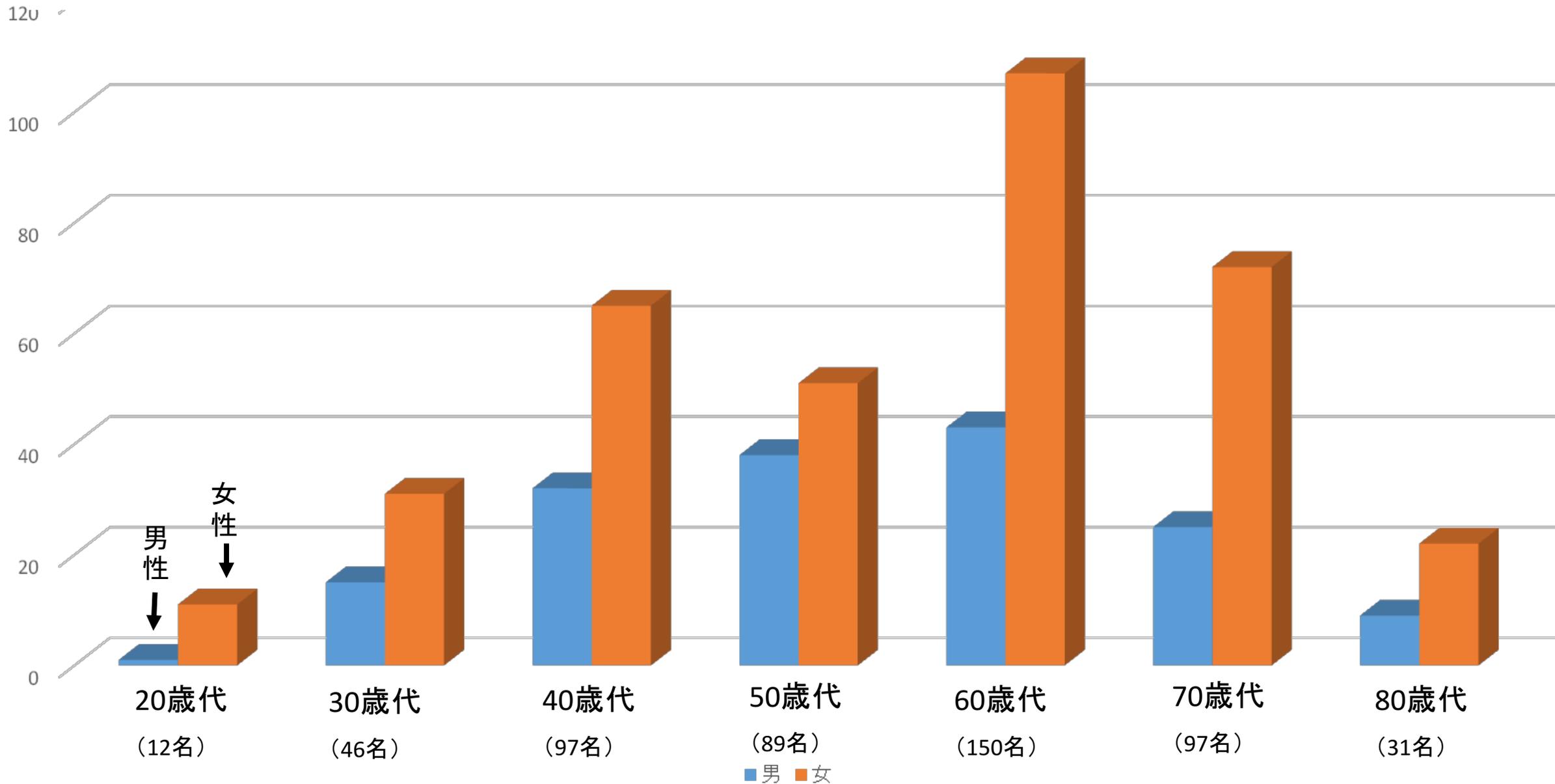
8,000歩 歩く 124名

休肝日 32名

禁煙 6名



# いきいき健康チャレンジ申込者の年齢（男・女）



## 記録ノートの提出者の状況

※522名中222名が記録ノート提出 42.5%

※「いきいき健康チャレンジ終了後もチャレンジを  
継続したい！」と感想のあった者 61%



ノートの中身は  
「がんばり」が  
いっぱい！

# チャレンジ終了後のわたし

習慣にするとだんだんあたりまえになってくる。自分自身のしたいことの夢に向かっていこうと考え方も変化している自分に気づきました。

休肝日の翌朝は目覚めがよく、良い睡眠がとれると感じました。

チャレンジがあったから、仕事で歩き回るのも楽しかったし、エアロビ等で体を動かすことも気持ちいいと改めておもいました

夫と二人でチャレンジしたのでお互いに声を掛け合って続けることができました。

こんなに8000歩がきついとは…。けど、チャレンジしてよかった!! 目標があったので頑張れました。

記録ノートに記録しグラフなどで見える化すると、実際の様子がよくわかりました。



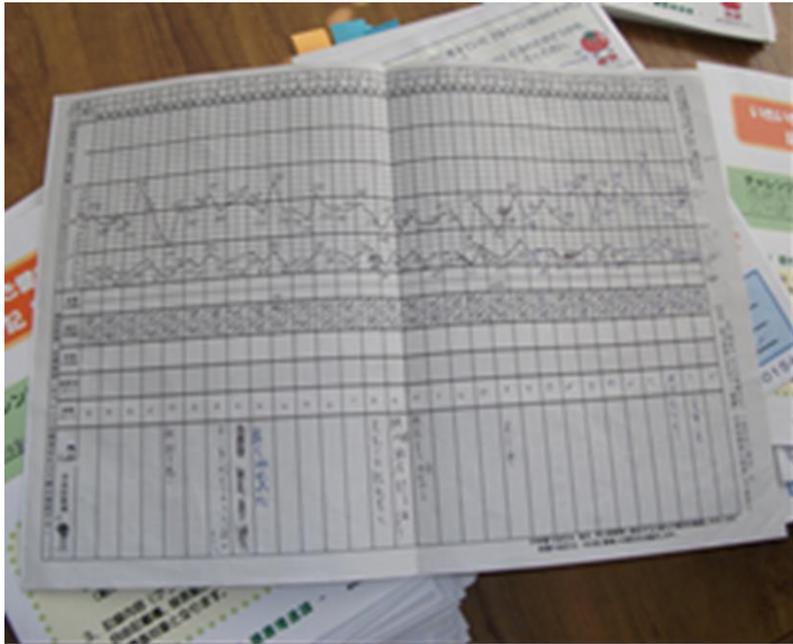
チャレンジに参加することで生活を見直す良いきっかけになりました。

# 表彰審査会

高知市いきいき健康チャレンジ2016表彰審査会

日時 平成29年2月9日 13:30～15:00

場所 総合あんしんセンター所長室



# ✿ 2月26日結果報告会 ✿

154名の参加がありました。

## ▶ 結果報告会参加者 アンケート結果

◇いきいき健康チャレンジ参加前の健康づくり活動状況

【 はい 69% いいえ 30% 】

◇いきいき健康チャレンジ終了後の取組継続意向

【 はい 100% 】

### 表彰式



7人の受賞者に、感想をうかがいました。  
このお話を聞いて、モチベーションが上がったというお言葉をたくさんいただきました！！

### がんばりプレゼント抽選会



53名の方に協力店提供の景品が当たりました。

# 『噛むことと健康について』

高知市歯科医師会 長山先生

噛むことの大切さを改めて  
実感！！  
記憶力アップから  
アンチエイジングまで♪♪♪



「噛む」について目からウロコ。日頃早食いで、噛むことと健康との関連について納得した。」

「食事や歯など意識するようになり、より健康に近づいている。1年3年と続けていきたい。」

「一口30回噛むお話は知ってはいても、なかなか継続できない。自分のために今日から実践します。」



## 参加者の声

### 【感想】結果報告会アンケートより

- ・健康に気をつけるきっかけになった
- ・日常の健康が改善されたのが何より良かった
- ・色々な方の経験談を聞き、チャレンジの楽しみを感じた
- ・地域で仲間で参加することで、共通の話題も、地域のつながりも強くなると思う

# いきいき健康チャレンジ 2016 協力団体・企業

- 夢産地とさやま開発公社
- オーベルジュ土佐山
- かがみ温泉RIO
- 株式会社大塚製薬
- 協同組合帯屋町筋
- 高知県スポーツ用品小売商協同組合  
( (有)稲門スポーツ, (有)にしむらスポーツ, (有)ミマスポーツ  
(有)ヨシダスポーツ, (株)ワールドスポーツ )
- 高知市農業協同組合
- 高知市旅館ホテル協同組合  
(高知サンライズホテル, 三翠園, ザ クラウンパレス新阪急高知, ホテル南水)
- 高知ヤクルト販売株式会社

# いきいき健康チャレンジ 2017 協力団体・企業

- イオン高知旭町店
- 医療法人 健会 高知検診クリニック
- オリエントホテル高知(株)オーベルジュ土佐山
- 株式会社 エースワン
- 株式会社 サンシャインチェーン本部
- 株式会社 フジ
- 公益財団法人 高知県総合保健協会
- 高知市旅館ホテル協同組合
- 四国明治株式会社 高知支店
- 有限会社 野村煎豆加工店
- 高知県スポーツ用品小売商協同組合  
〔(有)稲門スポーツ・(有)にしむらスポーツ・(有)ミマススポーツ・(有)ヨシダスポーツ・(株)ワールドスポーツ〕
- 一般財団法人 夢産地とさやま開発公社
- 大塚製薬株式会社 高知出張所
- カフェレストラン オーベルジュ
- 株式会社 サニーマート
- 株式会社 サンプラザ
- 協同組合 帯屋町筋
- 高知市農業協同組合
- 高知ヤクルト販売 株式会社
- 全国農業協同組合連合会 高知県本部
- 和食処 本池澤

## 2 高知家健康パスポートと連携した取組



### ○高知家健康パスポート取得促進

- ・取得した高知市民 約5,000人 (H29年3月末現在)

### ○高知家健康パスポートとりくみ者抽選会

高知家健康パスポートを所有した高知市民の方でヘルシーポイントシールを40枚集めた方に抽選で協力店提供の景品が当たる取り組み。

- ・応募者数 92人
- ・協力店提供のプレゼント当選者11名

# 平成28年度評価

- 1 高知市いきいき健康チャレンジ  
課題①より多くの市民（健康無関心層・40～50歳代の壮年期・男性）の参加者を増やす。
  - ② 効果的な広報・PR方法の検討
  - ③ 取組の評価指標の明確化
  - ④ WEBを活用し、申込や記録の簡素化
- 2 高知家健康パスポート取得促進（パスポートⅠ,Ⅱ）  
課題①より多くの市民の取得

# 平成29年度 目標

- 1 高知市いきいき健康チャレンジ  
目標 申込者数⇒1,000人以上
- 2 高知家健康パスポート取得促進(パスポートⅠ,Ⅱ)  
目標 健康パスポートを取得した市民8,000以上

# 平成29年度計画

## 1 高知市いきいき健康チャレンジ

課題①より多くの市民(健康無関心層・40～50歳代の壮年期・男性)の参加者を増やす。

計画 i 対象者の拡大⇒20歳以上の高知市民及び  
高知市内在勤者

ii 申し込み単位⇒個人及び事業所単位

iii インセンティブの強化

⇒いきいき健康チャレンジ協力店数の増加

iv 高知家健康パスポートとの連動

⇒記録ノート提出者30ポイント進呈

# 平成29年度計画

## 1 高知市いきいき健康チャレンジ

### 課題②効果的な広報・PR方法の検討

#### 計画 i 協力店・量販店でのPR事業

4月7日(金) イオン高知旭町店

6月8日(木)～11日(日)フジグラン高知

9月7日(木)～10日(日)サニーマート

9月21日(木)～22日(金)イオン高知旭町店

9月26日(火)～27日(水)フジグラン高知

# 平成29年度計画

## 1 高知市いきいき健康チャレンジ

### 課題②効果的な広報・PR方法の検討

#### 計画 ii 事業所取組についてのPR活動

- 全国健康保険協会 健康づくり研修会
- 高知県産業保健センター労働安全週間研修会
- 高知法人会 支部会
- 高知市農業協同組合 支部長会

その他，健保組合や共済などに声かけを行う。

# 平成29年度計画

## 1 高知市いきいき健康チャレンジ

### 課題③取組の評価指標の明確化

計画 取組者の効果が確認できるように記録ノートを変更。効果を通して市民に広げていく。

- 生活習慣のチェックリストを記録ノートと一体化
- 現在の体重確認欄
- 健診の受診状況の確認欄
- チャレンジ終了後の取組継続意思確認欄

## ☆☆ チャレンジ後セルフチェック ☆☆

★チャレンジお疲れさまでした。チャレンジ終了後のご自分の体重を記入しましょう。

体 重
kg

★次に、チャレンジ終了後に生活習慣の変化がありましたか？  
下記の『生活習慣の見直しポイント』で確認してみましょう。

※「できている＝○」「少してきている＝○」「あまりできていない＝△」「できていない＝×」の4区分で記入してください。『項目8、9』については、該当する回答に○を記入してください。

	生活習慣の見直しポイント	チャレンジ後 (現在)
1	体重の変化を確認している（毎日体重を測っている）	
2	正しい血圧測定方法で毎日、血圧を確認している	
3	毎日、『8,000歩』歩いている	
4	お酒を飲む場合、休肝日を作っている または、飲まない	
5	たばこを吸わない	
6	毎日『朝ごはん』を食べている	
7	毎食後、歯みがきをしている	
8	今年度（H29年4月以降）、『健診』を受けましたか （受ける予定ですか）	はい ・ いいえ (予定も含む)
9	今後も、生活習慣改善に向けたチャレンジを続けたい ですか	はい ・ いいえ

## ☆チャレンジの前後に・・・

- ・ 体重の記載
- ・ チャレンジの生活習慣の確認
- ・ 健診の受診状況
- ・ チャレンジの継続意志

# 平成29年度計画

## 1 高知市いきいき健康チャレンジ

### 課題④ WEBを活用し、申込や記録の簡素化

- ・市単独で導入に係る予算は約800万（29年度実施予定なし）
- ・県下の市町村と連携した導入に向けて検討していく。

# 平成29年度計画

## 2 高知家健康パスポート取得促進(パスポートⅠ,Ⅱ)

課題 ①より多くの市民の取得

計画 健康パスポート事業のPR活動を活用して「高知市いきいき健康チャレンジ」の参加につなげる。高知県健康パスポートを活用して各種健診受診を勧める。(ピンクシールの取得)