

資料1

いきいき健康チャレンジ2017 の報告について

第2回生活習慣病予防に関する協議会
平成29年12月6日



高知の食育8きょうだい

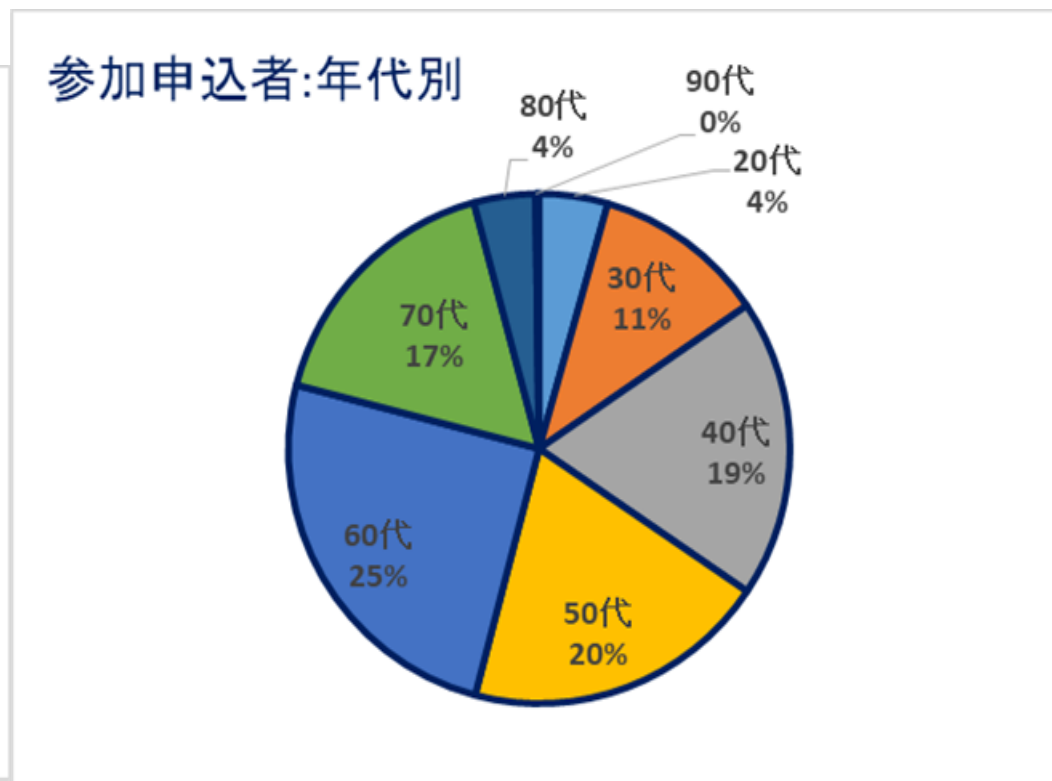
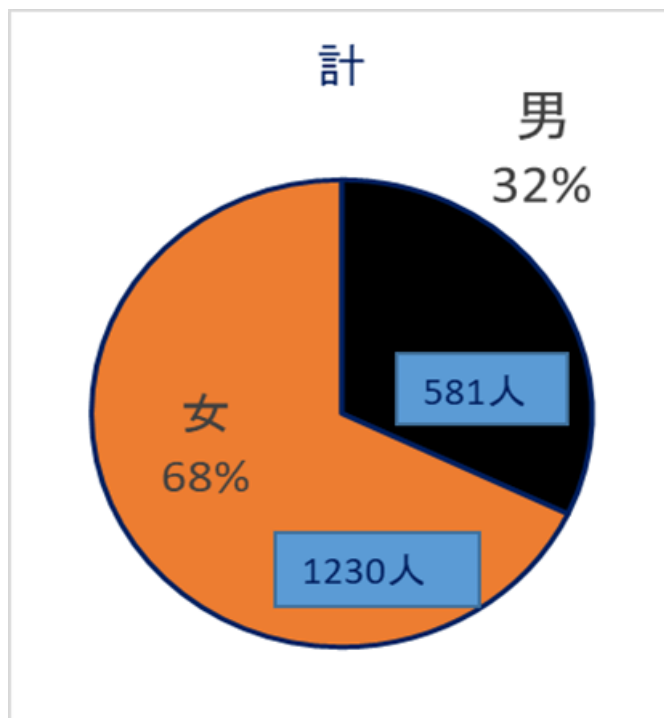
全申込者1811名

個人申込 = 1411名

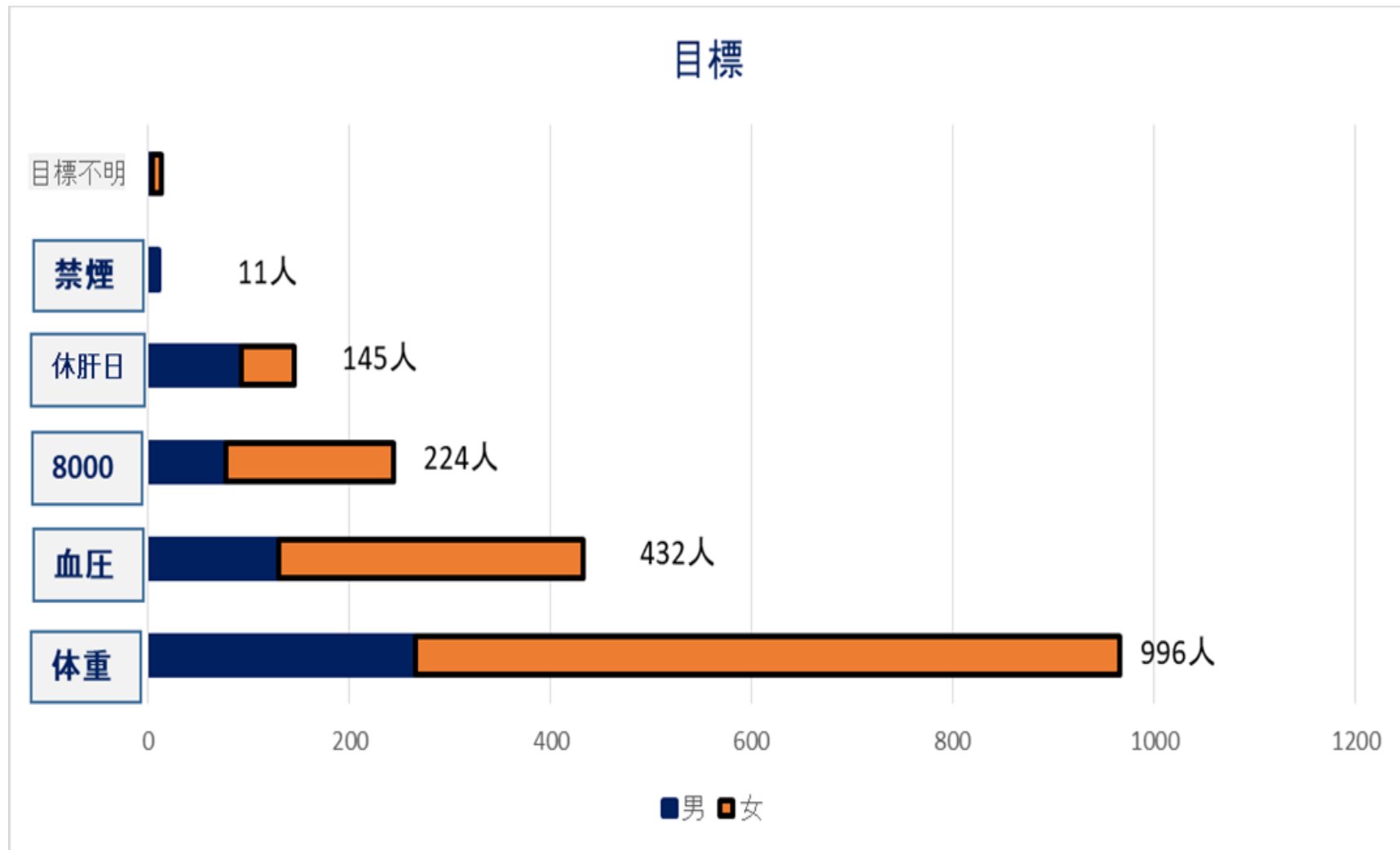
事業所申込 = 400名 (内市民365名)

↳ 申込事業所数 = 40事業所

男女別割合



申込者の目標設定



✿ スタートイベント

開催日 平成29年9月3日(日曜日)

内容 ①「いきいき健康チャレンジで健康！」講師:高知大学 宮野医師

②「みんなでストレッチ」(日本健康運動指導士会高知支部 岡田氏)

③チャレンジ応援コーナー

歯科相談:高知市歯科医師会・高知県歯科衛生士会

お薬相談:高知市薬剤師会

栄養相談:高知県栄養士会

健康相談:高知検診クリニック・全国健康保険協会高知県支部

食育コーナー:高知市食生活改善推進協議会

歩き方・筋トレコーナー:日本健康運動指導士会高知支部

出前図書館:高知県立図書館・高知市民図書館

測定(骨密度・脳年齢・体組成・血管年齢):高知県立大学生ボランティア

参加者 225名 (他 お子さんの参加 約10名)

いきいき健康チャレンジ当日申込者 101名

健康パスポート発行 50冊

(✿ 応援講座：栄養編)

- 開催日 平成29年10月15日(日曜日)

- 内容

- ①「おいしく♪楽しく♪食事にチャレンジ」

- 講師：高知県栄養士会 はちきん一座(15名)

- ～メタボリックシンドローム撃退大作戦～

- ②食育SATシステム・栄養相談・健康相談

- 参加者 133名

- アンケート結果

- 栄養習慣の改善に向けて何か取組もうと思う 88%

(✿ 応援講座：運動編)

- 開催日 平成29年11月5日(日曜日)

- 内容

- ①「ここから始めよう！運動にチャレンジ！」

- 講師：日本健康運動士会高知県支部

- ②健康相談・測定

- 参加者 100名

- アンケート結果

- 運動習慣の改善に向けて何か取組もうと思う 99%

(✿ 今後の予定)

★ 応援講座 運動編② 平成29年12月17日(日)
日本健康運動指導士会

★ 結果報告会・がんばりプレゼント抽選会
平成30年2月25日(日)

講演：高知市歯科医師会 岡田先生 (予定)

ストレッチ：日本健康運動指導士会 (予定)

チャレンジ応援コーナー：ご協力よろしく

お願いいたします。

(✿ 評価方法)

★ 参加者数

個人申込・事業所申込

★ 記録ノート提出率

★ 記録ノートより

チャレンジ終了後の継続意思の確認

体重の変化の確認

(✿ 来年度の予定)

★ 申込期間の延長

申込期間

平成30年6月1日(金)～平成30年10月10日(水)

※チャレンジ期間は平成30年6月1日(金)～平成31年1月15日(火)の間で3か月

スタートイベント 平成30年6月10日(日)

結果報告会 平成31年2月3日(日)

★ PR事業

量販店・事業所・皆様の実施するイベント・庁内イベント

★グループ取組 職場取組に加えて、地域活動の中でPR
地域の仲間で 5人一組でチャレンジに取り組む！！

高知家健康パスポートの活用

★ 高知家健康パスポート I 取得者

8675名 平成29年10月31日現在

★ 健康パスポート付与事業の展開内容

- 高知市いきいき健康チャレンジへ参加者へのインセンティブ(記録ノートの提出者 30枚)
- いきいき健康チャレンジPR事業(健康相談)
- 特定健診, がん検診等健康診査受診
- こころの健康づくり講演会への参加