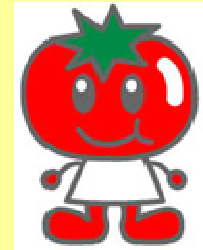


高知市いきいき健康チャレンジ 2017の評価について



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

高知市健康増進課

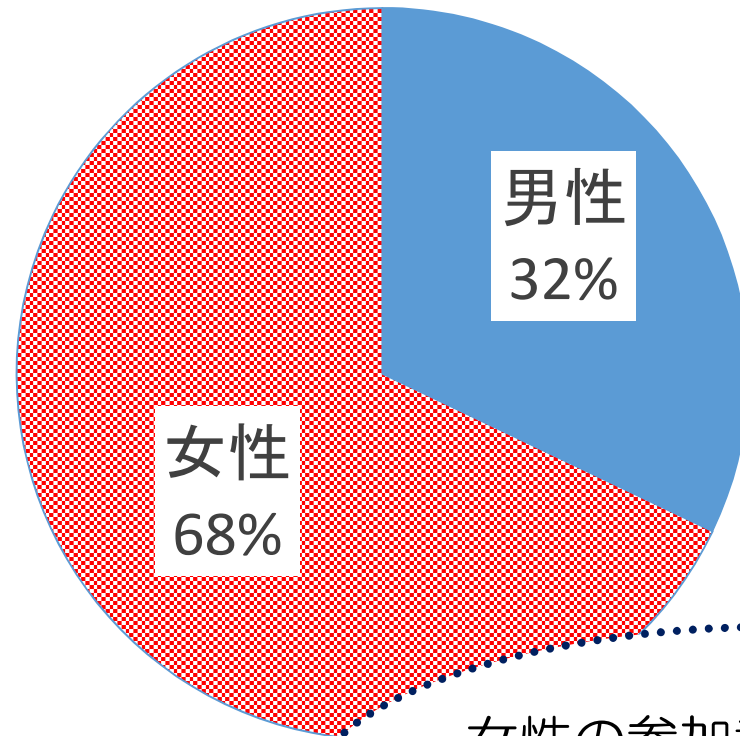
申込み者 1811名

前年（522名）の3倍以上の
申込みになりました☆彡

個人での申込み 1411名

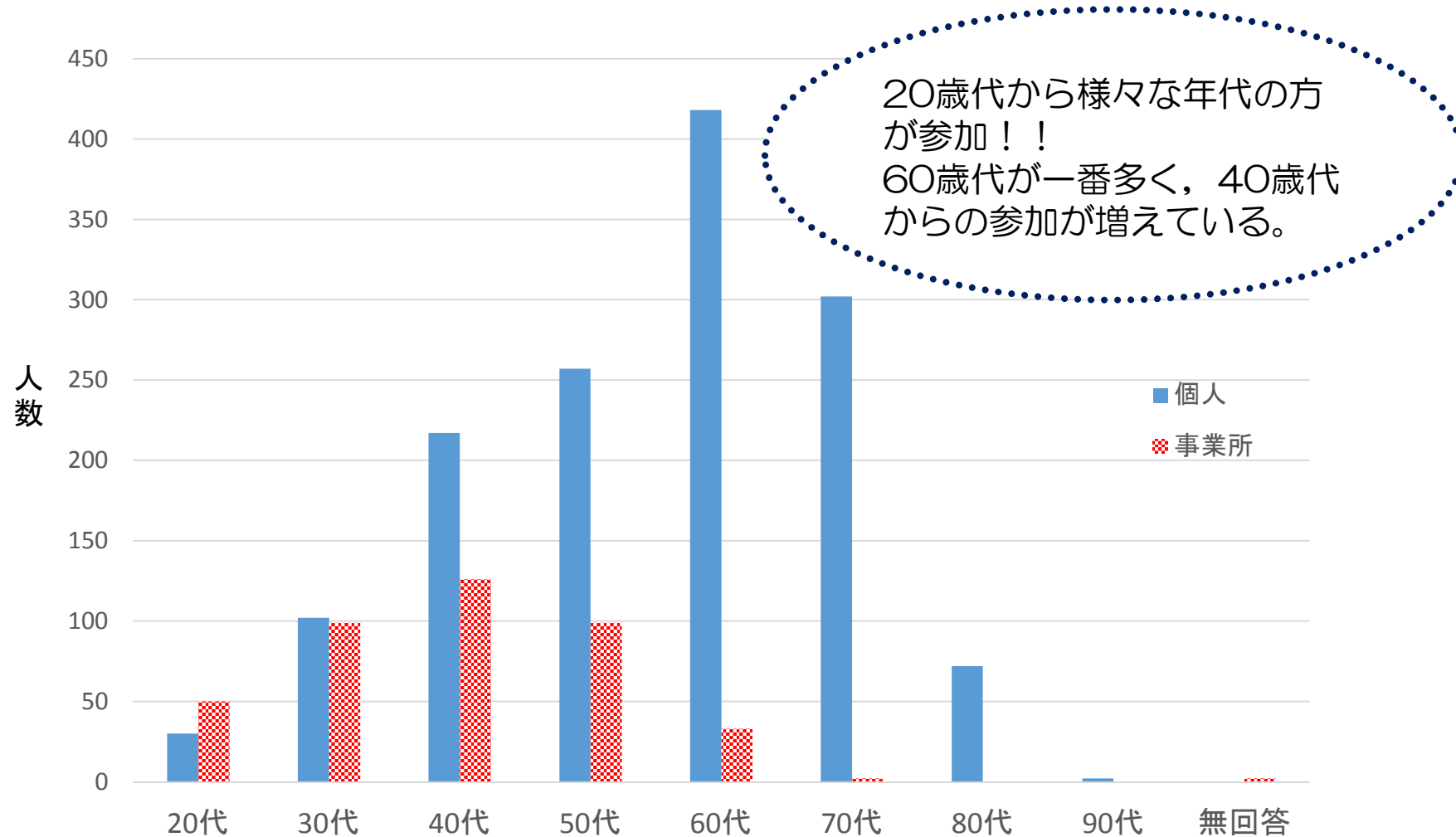
事業所での申込み
40事業所 400名

申込者の性別



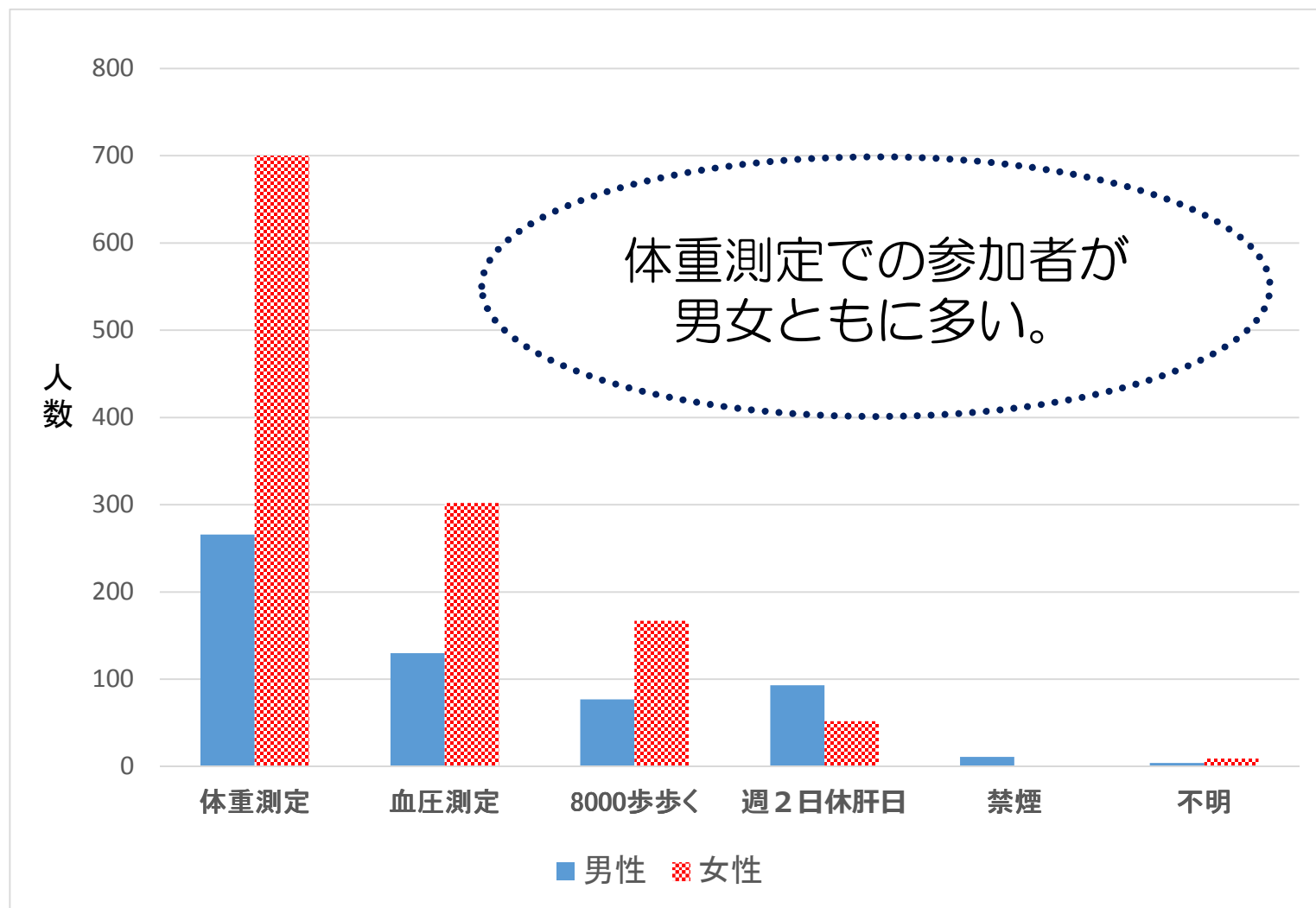
女性の参加者が多いが、
男性も3割おり、
保健事業としては多い！

申込者の年代

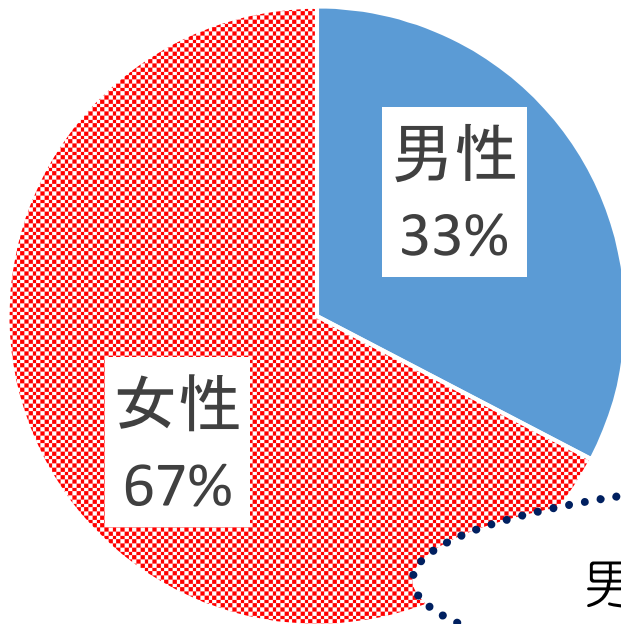


事業所参加は、30歳代～50歳代の若年層が多い

チャレンジ目標



記録ノート提出者 1213名



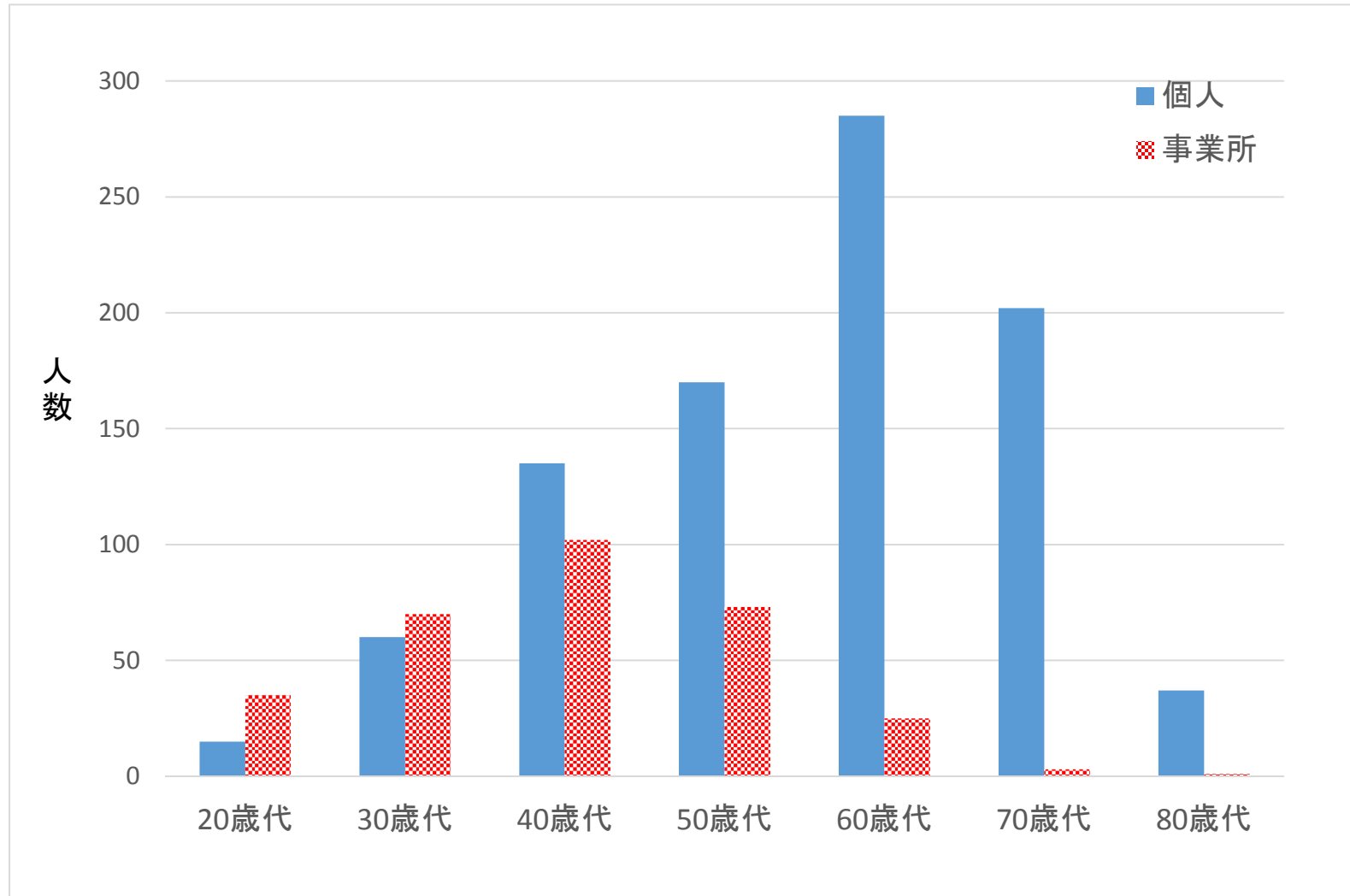
提出率 約67%

個人提出率 : 63%

事業所提出率 : 80%

男女比は、申込時とほぼ同じ

記録ノート提出者の年代



セルフチェックからの評価

セルフチェック(チャレンジ前と後に記入)

☆☆ チャレンジ前セルフチェック ☆☆

★まず、現在のご自分の体格を確認するために、身長・体重を記入しましょう。

身長	体重
cm	kg

★次に、現在の生活習慣について、下記の『生活習慣の見直しポイント』を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	チャレンジ前 (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	これまで、健康づくり活動に取り組んでいましたか	はい・いいえ

☆☆ 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。

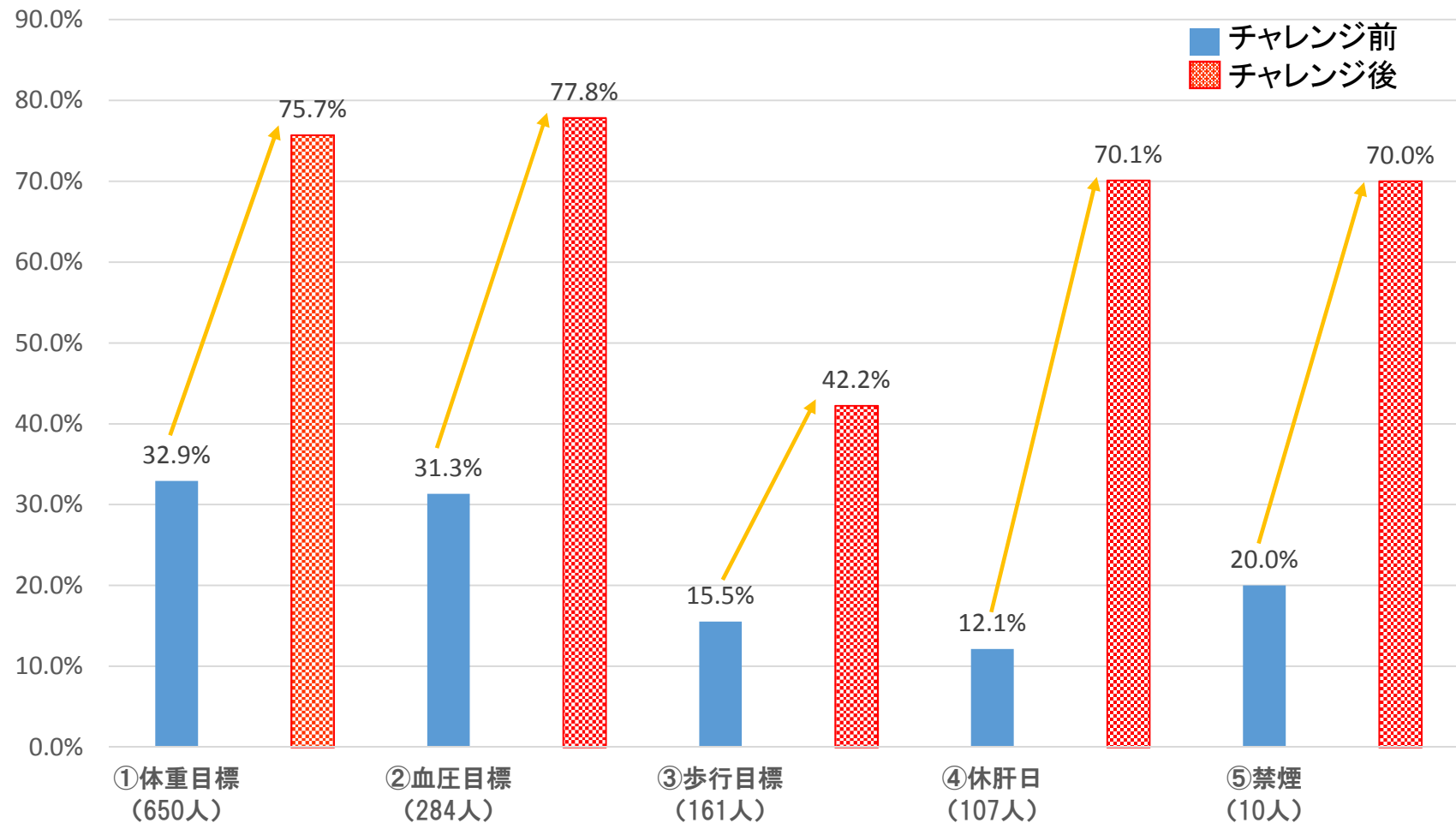
※「できている=○」「少してきている=○」「あまりできていない=△」「できていない=×」の4区分で記入してください。『項目8、9』については、該当する回答に○を記入してください。

	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



セルフチェック区分変化(目標別)

セルフチェックで「できている=◎」と答えた人の割合



①体重測定目標(651人のうち)の70代女性・個人1名が前後評価未記入にて対象外。650人(全体で1212人)が評価対象

①体重測定について

目標が体重測定の人(650名※1)中, 毎日体重を測っている人※2は, チャレンジ前の214名(32.9%)から, 492名(75.7%)に増加した。



※1 体重測定目標(651人)のうち, セルフチェック未記入の70代女性・個人1名を除く
※2 セルフチェックで, 「できている=◎」と答えた人

①体重測定について

目標が体重測定の人(651名)中, BMIの把握が可能な645名のうち, BMI25以上の人は166名(約4人に1人)

<チャレンジ後>

1キロ以上減量した人は67名(40.4%)

うち, 3キロ以上減量した人は16名(9.6%)

5キロ以上減量した人は10名(6.0%)

→ 14名(8.4%)がBMI25未満に改善

②血圧測定について

目標が血圧測定の人(284名)中、血圧測定習慣のなかった人※114名のうち、108名(94.7%)が、血圧を測るようになった。



※チャレンジ前セルフチェックで「できていない=×」「あまりできていない=△」と答えた人

③8000歩歩行について

目標が8000歩歩行の人(161名)中,
毎日「8000歩」歩いている人※は,
チャレンジ前の25名(15.5%)から,
68名(42.2%)に増加した。



※セルフチェックで、「できている=◎」と答えた人

④休肝日について

目標が週二日連続休肝日の人
(107名)のうち, 75名※(70.1%)
が休肝日をつくることができた。



※チャレンジ後セルフチェックで、「できている=◎」と答えた人数

⑤禁煙について

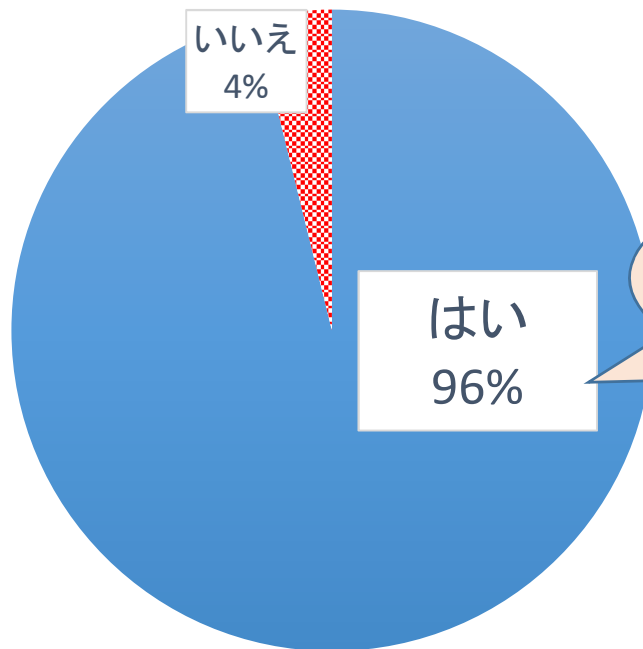
目標が禁煙の人(10名)のうち、
7名✖が、目標を達成！



✖チャレンジ後セルフチェックで、「できている=◎」と答えた人数

健康づくりの継続意志

今後（健康チャレンジ終了後）も生活習慣改善に向けたチャレンジを続けたいですか？



事業目標(80%)を達成!

チャレンジ前後の行動変容

チャレンジ前セルフチェックで、「これまで、健康づくり活動に取り組んでいなかった」人（565名）のうち、チャレンジ後に「今後も、生活習慣改善に向けたチャレンジを続けたい」と答えた人は523名（92.6%）

健康づくり活動に取り組んでいなかった人が取り組むようになった。

チャレンジ後の感想

なりたい自分の姿を「**健康診断の結果を改善する**」
とし取り組んだ。**HbA1c 6.2%だったが、3ヵ月後
に5.8%に下がった。**

体重も3kg近く減り，軽くなったような気がする。

チャレンジが終わっても継続していきたいと思う。

50代女性（目標:体重を測る）

チャレンジ後の感想

薬を飲んでいたので、血圧が高いとは思っていませんでしたが、チャレンジを始めて家庭血圧が高かったので驚いた。

主治医の先生にも見せて、家庭血圧を続けて測るよう指示があった。これからも続けて測る。

チャレンジしてよかった。

70代男性（目標:血圧を測る）

チャレンジ後の感想

タバコをやめた。チャレンジすることで辞められたと思う。

＜禁煙後の変化＞

- ・ **体が軽くなり呼吸が楽になった**
- ・ **買ってまで吸おうとは思わなくなった**

80代女性（目標:禁煙する）