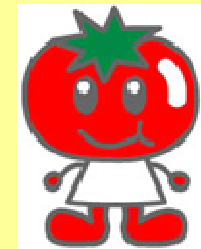


高知市いきいき健康チャレンジ 2018について



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

課題と今年度の工夫点

【課題1】

参加者の増加。特に健康づくりに関心が低い人や若い世代の増加に向けたアプローチ

【取り組み】

- ①チラシの工夫
- ②開始時期6月からに早めた(昨年度は9月から開始)
- ③申込方法として、地域でのグループ申込みの追加
- ④スポーツ振興事業団の事業や量販店等、新たな場所での啓発活動の実施

課題と今年度の工夫点

【課題2】

効果的な取り組みになるような支援

【取り組み】

- ⑤参加者の生活や健康状態にあった目標設定ができるようなチラシ作成
- ⑥ステップアップした取り組みになるように、記録ノートにチャレンジアドバイスを掲載
- ⑦応援講座の工夫
(職場での取り組み向け講座の開催)
- ⑧健康チェックデーの設定



3ヶ月のチャレンジで 健康的な生活習慣をスタート!

取り組み①②③

高知市 いきいき **健康** チャレンジ 2018
 参加者大募集! 申し込みは10/10時まで
 3か月のチャレンジで健康的な生活習慣をスタート!

STEP1 チャレンジ目標を①～⑤の中からひとつ決めて…

- ① 毎日、体重を測る
- ② 毎日、血圧を測る
- ③ 毎日、8,000歩あるく
- ④ 週に2日連続した休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する

STEP2 申し込んだら「記録ノート」をもらう

申し込み期間 6/1 ㊦～10/10 ㊦
㊦ 最終日、申し込みは18時00分です。

対象・参加条件 高知市の住民をのぞくください。
 ●市内在住の20歳以上の方…個人またはグループ(3名1組)で申し込み
 ●市外在住(市内に居住)の20歳以上の方…随時のグループ(市内に居住の方で1人以上含む)を1組で申し込み

STEP3 毎日チャレンジを続けて3か月間記録しよう!

STEP4 チャレンジが終了したら「記録ノート」を提出
提出締め切り 平成31年1/15 ㊦

チャレンジ方法とっても簡単!

申込期間
 平成30年6月1日(金)～
 10月10日(水)

スタートイベント
 6月10日(日)!!

内容))
【チャレンジスタート講座】
 講師: 日本健康運動指導士会
 高知県支部 事務局長
 岡田 万菜実 氏

【健康づくり応援コーナー】
 ☆健康相談コーナー
 ☆ミニ体力測定コーナー

チャレンジ参加者特典

★チャレンジを続けるための
お得な応援情報をお知らせします

★「高知県健康パスポート」のヘルシー
ポイントシールが30枚もらえます
●チャレンジ目標(7000歩、8000歩あるく)はブルーのシール、その他の目標はグリーンのシールを貼ります。

★がんばりプレゼント抽選会へ
参加できます

チャレンジ参加者の声

毎日毎日
チャレンジして、
健康診断の
数値が改善
された!
60代・男性

時間を守って体重を測と
すことでリバウンド
しにくい体
づくりが
できた!
30代・女性

「運動は子供の頃から!」
継続をしないと続かない
ので、楽しみながら日
々チャレンジ
したい!
70代・女性

毎日体重を記録する
のが楽しいのが楽し
くて3か月が早く
感じました!
30代・女性

チャレンジアドバイス①

～チラシ作成～

取り組み⑤

3か月間、自分の生活や健康状態にあった目標にチャレンジしてみませんか？
まずは、下のチェック項目の中で、あてはまるところに『O』をつけてください！

	チェック項目	チェック欄
1	体重が20歳の頃から10kg以上増加している	
2	BMI25以上である *BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))	
3	『血圧が高い』と言われたことがある	
4	うどんやラーメンの汁を飲みすぎてしまう	
5	日頃から運動不足を感じている	
6	階段よりも、エレベーターやエスカレーターを使う	
7	毎日、お酒を飲んでいる *ビール中びん1本(500ml)以上、日本酒1合以上 など	
8	たばこを吸っている	

1と2にチェックが入ったあなたは…
体重測定にチャレンジ！

3と4にチェックが入ったあなたは…
血圧測定にチャレンジ！

5と6にチェックが入ったあなたは…
8,000歩を目標に歩く！

7にチェックが入ったあなたは…
週2日休肝日を作る！

8にチェックが入ったあなたは…
禁煙にチャレンジ！



高血圧の予防と改善
トマト566

「まんべんなく『O』がついた…」 「どの項目にも当てはまらなかった…」 という方は、
自分が一番取り組んでみたいと思うチャレンジに挑戦してみよう!!

チャレンジアドバイス②

～記録ノート～

取り組み⑥

♪♪ チャレンジアドバイス ♪♪

チャレンジ目標達成や、チャレンジによる健康効果アップに向けて、ご自分の目標に関する『チャレンジアドバイス』を参考に記録ノートへの記録内容を工夫してみましょう♪

①体重を測る

減量を目指す場合は、食事の際『一口30回噛む』ことを意識し、自由記載欄に記録してみませんか。

②血圧を測る

『歩く』等の有酸素運動は血圧を低下させます。可能な方は、歩数も記録し血圧の変化と合わせてみてみませんか。

③8,000歩あるく

8,000歩を目指し日々の歩数を増やすことでエネルギー消費が増加し体重減少が期待できます。歩数の記録と合わせて体重の変化をみてみませんか。

④週2日連続 休肝日

1日の適正飲酒量は男性ビール500ml、女性は男性の半分とされています。自由記載欄等に飲酒日の飲酒量の記録をしてみませんか。

⑤禁煙

チャレンジの期間中にも禁煙できない時があった場合は、自由記載欄等に喫煙本数を記録し、翌日から再度禁煙に取り組むことをお勧めします。

さあ、記録を
スタートしましょう♪



いきいき健康チャレンジ 2018 記録ノート

ノートの表紙に申し込み時に選んだ『あなたのチャレンジ目標の番号』を1つ記入してください。

- ①体重を測る ②血圧を測る ③8,000歩あるく
- ④週2日連続休肝日 ⑤禁煙



目標の番号を記入したら、1ページ「チャレンジスケジュール」をお読みください。続いて、2ページ「チャレンジ前セルフチェック」へ記入し「チャレンジアドバイス」を参考に記録を始めてください。

高知市保健所 健康増進課

記録ノート

記録ノートの中に
アドバイスを
入れました。

応援講座

取り組み⑦

【栄養に関する講座】

9月7日(金)

会場: 総合あんしんセンター



【運動に関する講座】

10月27日(土)

会場: 高知市東部総合運動場

11月16日(金)

会場: 高知市総合体育館

★【職場での取り組み 向け講座】

12月9日(日)

これまで参加しにくかった企業等の参加を増やすことで、若い世代への情報提供を目指している。

写真は2017年度

健康チェックデー

取り組み⑧



骨密度測定



握力測定

写真は2017年度



脳年齢測定

開催日： 7月11日(水) 8月8日(水)
9月19日(水) 10月17日(水)
11月27日(火)

時間：午前9時半～，午後13時半～
会場：総合あんしんセンター
定員：各25名程度
内容：骨密度・脳年齢・血管年齢・体組成等の機器を使った測定
(年度内1回のみ参加)

結果報告会(2月3日(日)予定) がんばりプレゼント抽選会

がんばりプレゼント抽選会
協力 22団体



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

2018
チャレンジ目標
2,500名!

写真は2017年度