

資料1

いきいき健康チャレンジ2018 の報告について

第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会
平成31年1月11日



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

課題

【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

【課題2】

効果的な取り組みになるような支援

今年度の取り組み

①チラシや記録ノート工夫

（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の作成など）

②募集期間を拡大

（昨年度は9月～10月，今年度は6月～10月）

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など，新たな場所での啓発活動の実施

⑤応援講座を新たな会場で実施（くろしおアリーナ体育館など）

⑥健康チェックデーの設定

参加者の状況

申し込み状況

全申込者 2,606名 (H29:1,811名 H28:522名)

○個人申込	2,016名
○グループ申込	590名(131グループ)
[事業所	481名(103グループ)
	* 39事業所
[地域・家族	109名(28グループ)

- ・リピーター率 42.3% (H29→H30)
- ・3年連続参加率 24.1%
- ・3年間で1回でも参加した人数 3,963名
- ・H30新規参加者 1,811名 (69.4%)

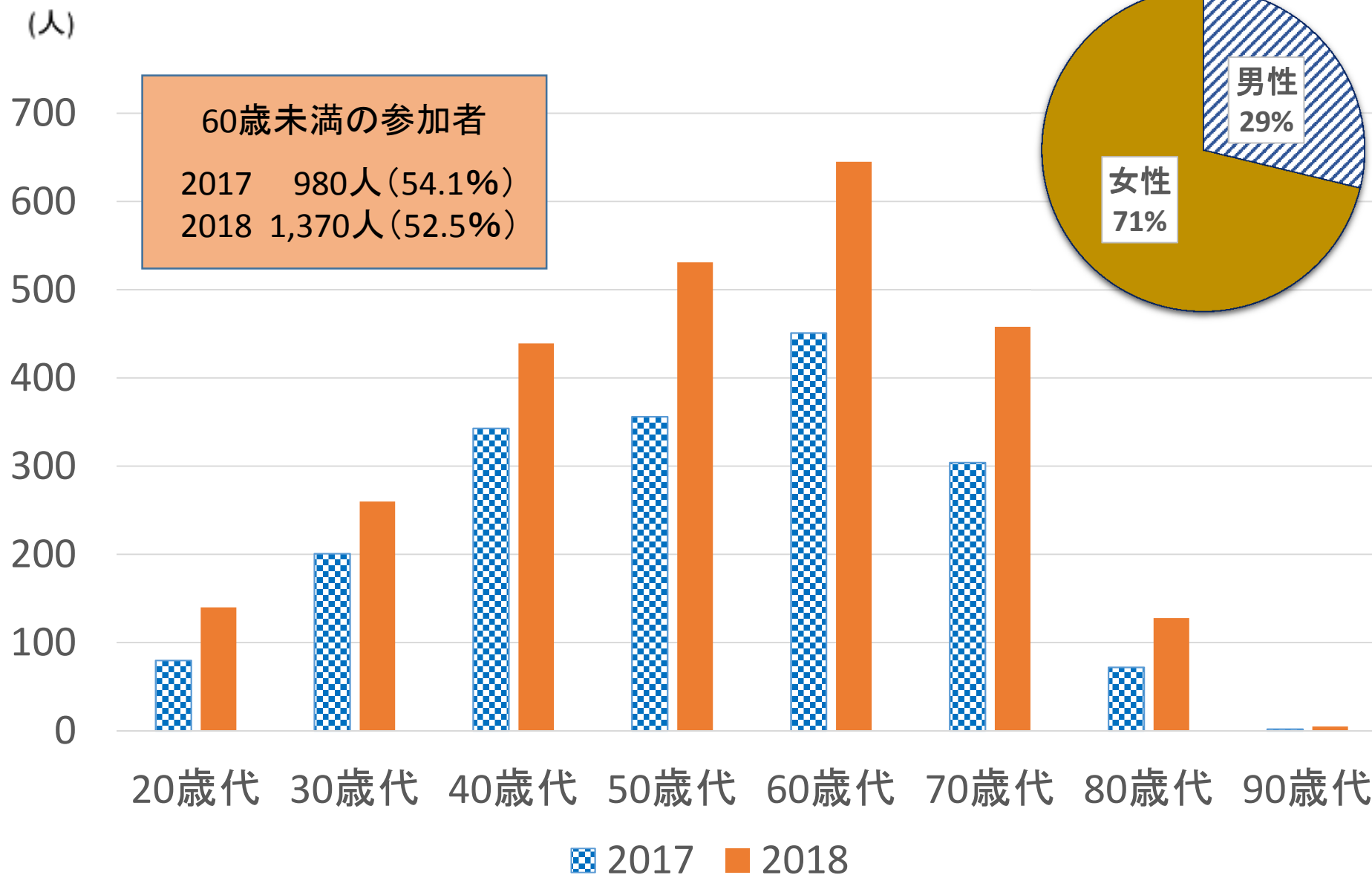
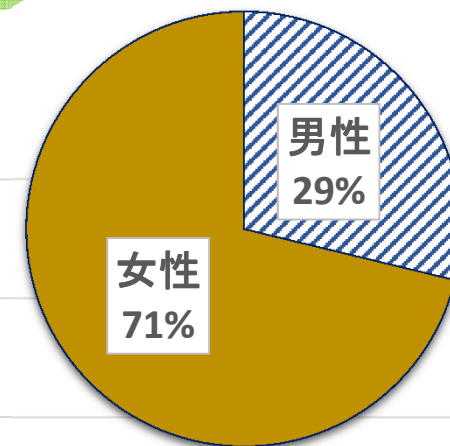
いきいき健康チャレンジ2018 評価指標

第二期高知市健康づくり計画 指標	現状値 (H29)	目標値 (H34)
◎健康づくりに取り組んでいる人の割合 ※第二期高知市健康づくり計画アンケートより	男性 53.0% 女性 53.3%	男性 63% 女性 64%

指 標	現状値 (H29)	目標値 (H30)
●いきいき健康チャレンジ2018申込者数	1,811名	達成 2,500名
●健康づくりへの意識の変化(これまで健康づくり活動に取り組んでいなかった人の取り組みへの継続意思) ※記録ノートより	92.6%	95%以上
●最後まで取り組めた人の割合 (記録ノート提出率)	67%	70%以上

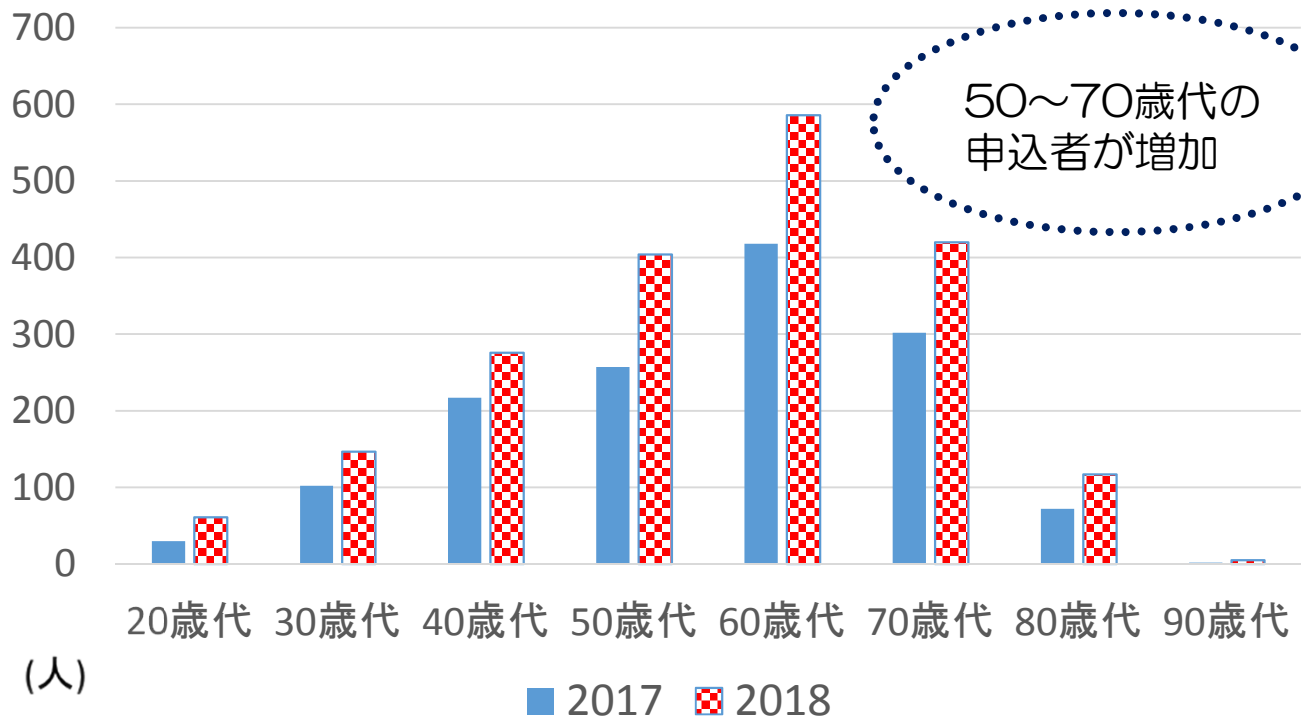
申込者の年齢別・性別

2018性別割合

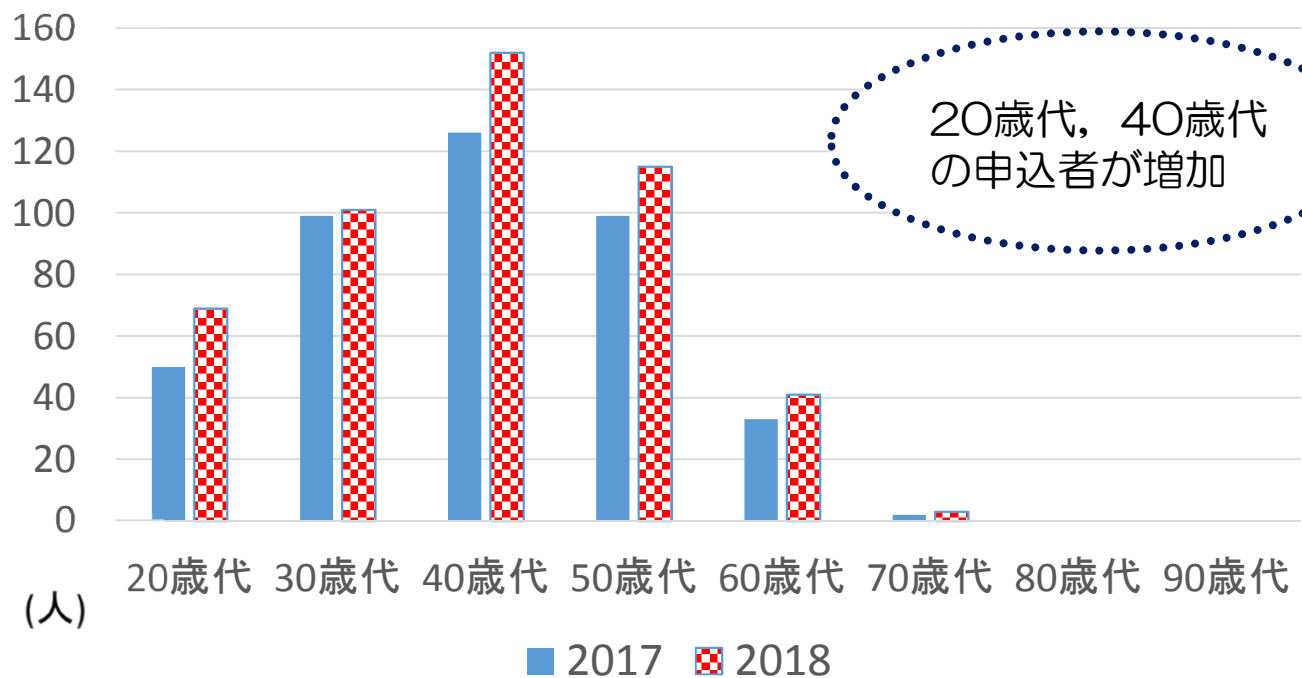


個人・事業所別申込者数

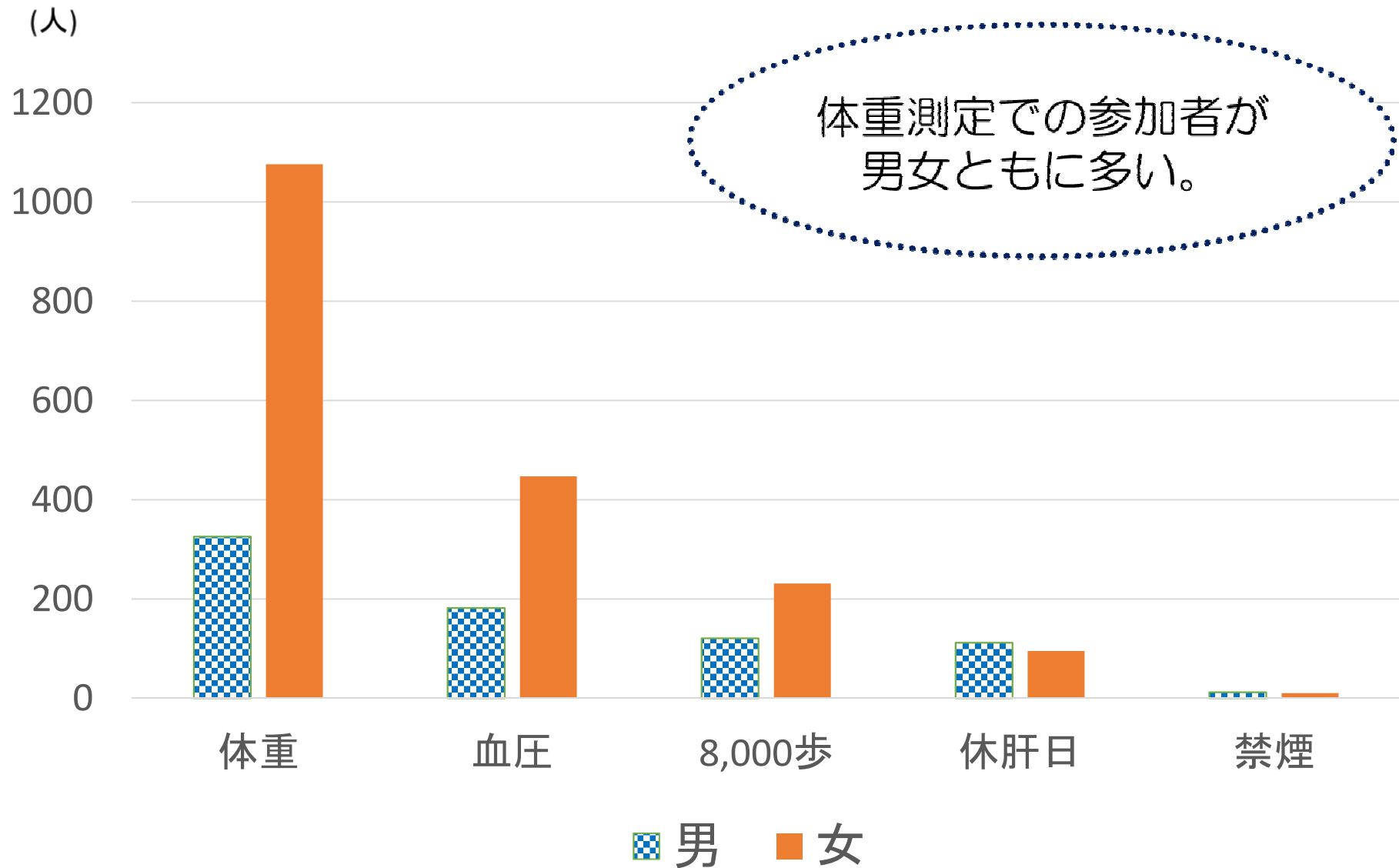
個人



事業所



申込者の目標設定(複数選択あり)



月別申し込み状況



記録ノート提出者の感想

(20歳代女性)

現状維持を今後ずっとできるようにになりたい。食べ過ぎないように30回噛むことを意識していきたいです。

(30歳代女性)

チャレンジを始めたことで健康への意識が高くなり、さぼりがちだったマラソンを頑張ったり、数年ぶりに水泳を始めたりしました。

(40歳代男性)

血圧を測ったことで、医師にこのノートを見せ、薬で対処することになった。血圧が下がったことで、身体の不調が少なくなり本当に良かったと思っている。

記録ノート提出者の感想

(50歳代男性)

家族でやると続けられました。グループで取り組むことは大切と思いました。

(60歳代女性)

3か月区切りがあるから頑張れる、記録用紙があるから頑張れるところがあります。血圧測定を通して身体のこと生活のこと、いろいろ考えさせてもらっています。

(70歳代女性)

応援講座も食事編や運動編に参加してお友達もでき、とても楽しいです。また来年もやりたいです。

A horizontal yellow scroll graphic with a dark yellow border. The scroll is unrolled in the center, with the top and bottom edges curling upwards. The text is centered on the unrolled portion.

イベントについて

スタートイベント

・開催日 平成30年6月10日(日曜日)

・内容

○「ここから始めよう！運動にチャレンジ」

(講師：日本健康運動指導士会高知県支部 岡田万菜実氏)

○健康づくり応援コーナー(従事者計42名)

高知市歯科医師会 高知県歯科衛生士会 高知市薬剤師会 高知県栄養士会

高知検診クリニック オーテピア高知図書館 全国健康保険協会高知県支部

高知市食生活改善推進協議会 日本健康運動指導士会高知県支部

高知市保険医療課 高知県立大学学生ボランティア

・参加者 192名(他 お子さんの参加3名)

・いきいき健康チャレンジ当日申込者 135名

・健康パスポート I 発行 23冊



応援講座：栄養編



- 開催日 平成30年9月7日(金曜日)
- 内容
 - ①「食事一つで人生変わる・・・かも」
(講師：高知県栄養士会 理事 島田郁子氏)
 - ②食育SATシステム, 栄養相談(高知県栄養士会)
口腔健康チェック(口腔保健支援センター)
- 参加者 164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 94%

応援講座：運動編その1



- 開催日 平成30年10月27日(土曜日)
- 会場 くろしおアリーナ体育館
- 内容

①「日常生活でできる運動のポイント」

(講師：日本健康運動士会高知県支部 池添伊佐子氏)

②個別相談

- 参加者 83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 96%



応援講座：運動編その2



- ・開催日 平成30年11月16日(金曜日)
- ・会場 高知市総合体育館 3階主競技場
- ・内容

①「運動で伸ばす健康寿命！」

～呼吸いきいき！筋肉いきいき！～

(講師：日本健康運動士会高知県支部 濱田泰行氏)

②個別相談

- ・参加者 117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 94%



健康チェックデー



- **開催日** 7月11日(水) 午前23名 午後20名
- **人数** 8月 8日(水) 午前22名 午後 6名
- 9月19日(水) 午前23名 午後19名
- 10月17日(水) 午前24名 午後24名
- 11月27日(火) 午前35名 午後29名
- **会場** 総合あんしんセンター2階大会議室
- **測定内容** 体組成, 骨密度, 血管年齢, 脳年齢, 握力



高知市いきいき健康チャレンジ2018 PRイベント

★いきいき健康チャレンジ2018を広く市民の方に知っていただくために、PRイベントを行いました。

★「高知市生活習慣病予防に関する協議会 所属団体」や「いきいき健康チャレンジ2018協力企業・団体」とコラボした様子を少しご紹介します。

PRイベント回数	29回
健康相談	891名
いきいき健康チャレンジ2018申込者	400名



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

今後の予定

結果報告会

★ 結果報告会・がんばりプレゼント抽選会

平成31年2月3日(日)10:00~12:30

報告 : 高知市健康増進課

講演 : 「こころのリフレッシュにチャレンジ！」

高知大学医学部神経精神科学教室

須賀 楓介 先生

* チャレンジ応援コーナー

〈 ご協力よろしくお願いたします 〉

来年度の予定(案)

- ★申込期間 2019年6月1日～2019年10月16日
- ※チャレンジ期間は2019年6月1日～2020年1月22日の間
- ★スタートイベント 2019年5月26日(日) or 6月9日(日)
- ★結果報告会 2020年2月9日(日)

- ★PR事業 2019年5月～10月
量販店・事業所・協議会団体イベント・庁内イベント
(健康パスポートポイント付与対象事業)
- ★グループ取組: 職場取組, 地域, 家族
5人一組でチャレンジに取り組む!!
- * 応援講座 7月運動 9月栄養 11月運動
- * 健康チェックデー 7月～12月(内5回)

健康パスポート

高知家健康パスポートの活用

★ 高知家健康パスポート取得者 (H30,11,30現在)

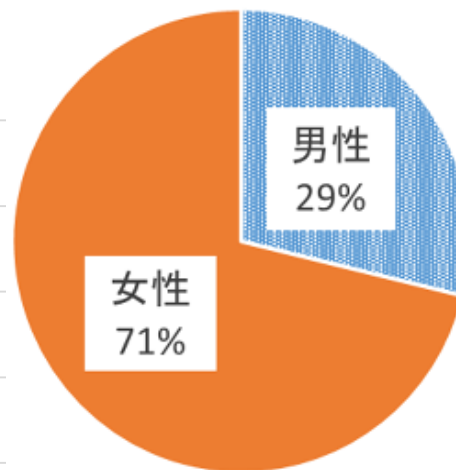
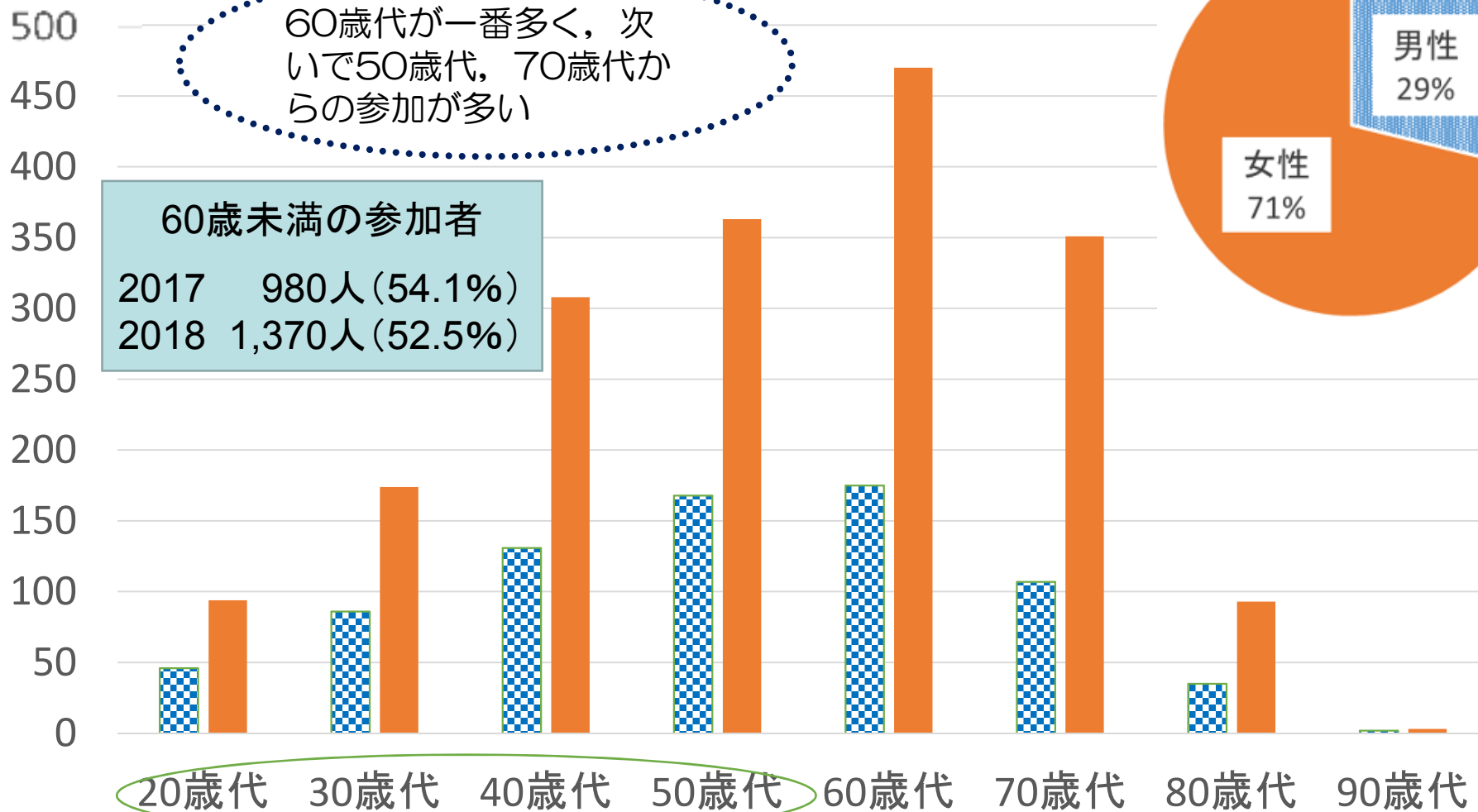
高知市のみ	I	14,488名	(男性5,294名 女性9,194名)
	II	2,601名	(男性 732名 女性1,869名)
	III	1,235名	(男性 322名 女性 913名)
マイスター		332名	(男性 90名 女性 242名)

★ 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のインセンティブ
(記録ノートの提出者へ、ヘルシーポイントシール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

申込者の性別・年齢別

(人)



■男 ■女