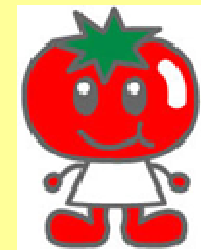


高知市いきいき健康チャレンジ 2019について



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

いきいき健康チャレンジ2019 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	H29	H30	目標値 (R1)
●いきいき健康チャレンジ2019申込者数	1,811名	2,606名 (目標値2,500名)	3,000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% (目標値95%以上)	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%	77.3% (目標値70%以上)	75%以上
●60歳未満の参加割合	54.1% * 980人	52.5% * 1,370人	55%

課題と今年度の取り組み

【課題】

参加者の増加

特に新規や60歳未満の若い世代に向けたアプローチ

【取り組み】

- ・チラシの配置先の拡大（量販店・コンビニなど）
- ・あらゆる機会を用いた啓発活動
（企業の会報やメールマガジン・イベント・マスメディアなど）
- ・応援講座，健康チェックデーに参加しやすい工夫

【今年度の新しい取り組み】

歯科受診・健診の啓発

《成人歯周病検診の案内チラシを配布》

「いきいき健康チャレンジ2019」申込者の内、
年度末年齢が40歳・50歳の方

いきいき健康チャレンジ2019 記録ノート

～ チャレンジ目標 ～

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

☆ チャレンジ前セルフチェック ☆

※チャレンジ目標を1つ5つの口で記入してください

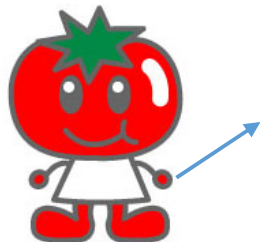
身長	体重

★ワンポイント★
お口の健康は全身の健康に大きく影響しています。
ぜひ、かかりつけ歯科医院を定期的
に受診し、健診やクリーニングを
してもらいましょう！

高知市保健所 健康

《記録ノート》

セルフチェック欄、チャレンジアドバイスの中に定期的な歯科健診・受診の確認や、口の健康に関するワンポイントアドバイスを盛り込む。





3ヶ月のチャレンジで 健康的な生活習慣をスタート！

申込期間
チャレンジ期間

令和元年5月27日（月）～10月15日（火）

令和元年6月1日（土）～令和2年1月17日（金）

スタートイベント

6月9日(日) 会場:総合あんしんセンター

【チャレンジスタート講座】

《歯周病と全身の関わりを知ろう！》

講師:高知市歯科医師会 理事 岡田 寿夫 氏

《みんなでストレッチ！》

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



応援講座

【栄養に関する講座】 8月 4日(日) 会場:総合あんしんセンター

【運動に関する講座】 9月14日(土) 会場:高知市総合体育館3階

11月22日(金) 会場:くろしおアリーナ体育館



健康チェックデー

8月・9月・10月・11月・12月 会場:総合あんしんセンター

結果報告会

令和2年2月9日(日) 会場:総合あんしんセンター

がんばりプレゼント抽選会協力 20団体

出前PRイベント



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

(健康パスポートポイント付与対象事業)

★いきいき健康チャレンジ2019を広く市民の方に知っていただくために、いきいき健康チャレンジ協力店や関係団体のイベントなどで出前PRイベントを行います。

今年度もご協力をよろしく申し上げます。

