

食を通じた生活習慣病予防の取組(青年期以降)

関連する目標（指標）		現状 (H30)	目標値 (R5)
①	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30 歳代	29.9%
		20～70 歳代	49.0%
②	減塩に気をつけた取組をしている市民の割合	20～70 歳代	68.0%
③	ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	20～70 歳代	35.8%

＜方向性＞
<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや生活習慣病の予防・疾病管理のために、減塩、適正飲酒について啓発を行います。 バランスよく食べるために、主食・主菜・副菜の組み合わせや、野菜の摂取について啓発を行います。 ゆっくりよくかんで食べることの効果について啓発を行います。 関係機関との協働により、健康づくりや生活習慣の改善に取り組める環境づくりを行います。

令和元年度 主要取組一覧

取組名	内容	関連する 目標（指標）	ライフステージ （主な対象者）			所管課 関係団体
			青年期	成人期	高齢期	
1 健康講座(出前講座)	広聴広報課発信の「あなたに届け隊出前講座」において、申込団体に健康教育を実施する。	①②③	○	○	○	健康増進課
2 健康相談(出張相談)	いきいき健康チャレンジPR イベントなど、量販店に出向き、相談および啓発を実施する。	①②③	○	○	○	健康増進課
3 女性健診結果説明会	健診結果を返す際に説明会を開催し、健康増進や生活習慣病の発症・重症化予防の講座を行う。	①②③		○		健康増進課
4 いきいき健康チャレンジ関連イベント(スタートイベント・応援講座・結果報告会)	関係団体（高知県栄養士会・ヘルスマイト・協会けんぽ）と連携して、健康増進の観点から栄養バランスや減塩について普及・啓発を行う。	①②	○	○	○	健康増進課
5 生活習慣病予防に関する協議会	生活習慣病の予防対策を推進するため、関係機関と具体的な方策について協議し、啓発活動や環境づくりなどの取組につなげる。	①②③	○	○	○	健康増進課
6 関係企業との連携	セブンイレブンとの連携協定に基づき、店内に食育ポスターを掲示することで、「野菜を食べること」の大切さを啓発する。	①	○	○	○	健康増進課
7 ヘルスマイトによる啓発活動	ヘルスマイトが実施する講習会において「主食・主菜・副菜をそろえて食べること」の大切さを啓発する。	①	○	○	○	健康増進課 高知市食生活改善推進協議会
8 ヘルスマイトによる野菜料理レシピの考案および啓発活動	ヘルスマイトが高知食材を使用した野菜料理レシピを考案し、そのレシピを用いて、講習会において「野菜を食べること」の大切さを啓発する。	①	○	○	○	健康増進課 高知市食生活改善推進協議会
9 ヘルスマイトによる啓発活動	ヘルスマイトが実施する講習会において、減塩に関する内容を盛り込み、啓発を行う。	②	○	○	○	健康増進課 高知市食生活改善推進協議会