

【内容】①目標を1つ選ぶ

毎日
体重測定

週2日
休肝日

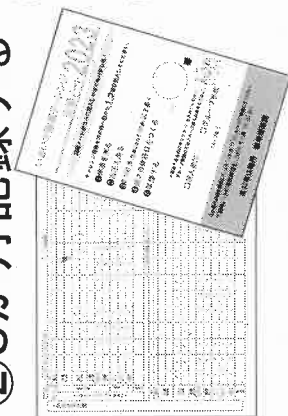
毎日
血圧測定

8,000歩以上歩く
65歳以上は6,000歩以上

禁煙

目的

②3か月記録する



- 正しい生活習慣を身につけるためのきっかけづくり
- 健康に関心が薄い方も含め、みんなまで誘い合って健康づくりに取り組みするための環境をつくる

高知市いきいき健康チャレンジについて



高知の健康8きょうだい
トマトちゃん

令和5年度第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会
令和5年7月21日(金)
健康増進課

いきいき健康チャレンジ実績

指標	申込期間	H28 9月～10月	H29 9月～10月	H30 6月～10月	R1 6月～10月	R2 6月～10月	R3 4月～10月	R4 4月～10月
●いきいき健康チャレンジ申込者数		522名	1,811名	2,606名	2,401名	1,647名	1,453名	1,515名 (目標値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%	92.4%	89.5%	89.1%	92.4% (目標値75%以上)
●最後まで取り組めた人の割合(記録ノート提出率)		42.5%	67%	77.3%	72.6%	72.4%	72.3%	71.4% (目標値75%以上)
●60歳未満の参加割合		46.7% 244名	54.1% 980名	52.5% 1,370名	50% 1,201名	56.5% 930人	59.2% 860人	53.4% 809人 (目標55%)
●新規参加者の割合		—	—	—	—	49.2%	47.1%	47.4%

7年間の取組の成果

- 地域や職域でグループを作って申込をすする方が増え、誘い合っ
てみんなまで健康づくりに取り組み流れができてきた。
- 毎年、約半数が2回以上事業に参加しているリーダーであるこ
とや、申込開始の時期になると「今年も参加したい」という声が増
かれるなど、一定数の市民には本事業が定着してきている。
- 協力店のつながりによって、量販店でのPRの実施や、地区組織
での健康づくり情報の提供が可能になるなど、より多くの市民に
情報を届ける機会を増やすことができた。
- いきいき健康チャレンジに関連するイベント開催時には、協議会
団体等の協力を得ながら、幅広い分野に渡る啓発を実施できる
ようになった。

いきいき健康チャレンジの課題①

- 量販店でいきいき健康チャレンジに申し込んでくれた方
- 「こんな事業しよったがやね。初めて聞いた。」
- 第一生命保険株式会社が顧客に実施したアンケート結果(R4)事業について知らないと答えた方が71%



事業について「知らなかった」「初めて聞いた」という声もまだ多く、十分に周知・啓発が行き届いていない現状がある。

5

課題①解決に向けた計画

- 【組織へのアプローチ】
 - 高知医療生協
医療生協の支部ごとの健康づくり委員会に出席し、事業について説明を実施
→委員から組合員の方々に、地域ぐるみで取り組むような声掛けを行っていただくよう依頼
- 高知市農業協同組合
JA高知市女性支部支部長会にて、事業について説明

7

課題①解決に向けた計画

- 【協力団体と連携した取組】
 - 量販店でのイベントの実施
 - ・イオン、サニーマート、サンブラザ、フジグラン等の店舗で実施予定
 - ・血圧測定、塩分味覚域チェック、お口の健康チェックなど、体験コーナーを設け、より多くの人に興味を持って立ち寄っていただけるように啓発内容を工夫



健康づくりをあまり意識していない方々にも、健康情報をお届けする機会に！



高知の健康8はよんだい
にやとちゃん

6

課題①解決に向けた計画

- 【健康づくり情報を得られにくい方々への周知】
 - 障がい者就労支援事業所への訪問
目標：20か所訪問
→まずは支援者に対して周知を行い、そこから利用者にも広げていきたい。
 - 支援者の方々から直接話を聞くことで、利用者の健康づくりに関する課題を把握する機会にしたい。



8

いきいき健康チャレンジの課題②

●就労支援事業所へ啓発目的で訪問した際に聞いた声

「健康状態が心配な利用者は多いが、実際に指導まで行きついていないのが現状。」

「利用者が毎日事業所に来るわけではないので、毎日記録するのは難しいかも。」



既存のいきいき健康チャレンジの様式・運用方法では、障害を持つ人の健康づくりには活用しづらい。

9

いきいき健康チャレンジの課題③

●事業所申込みの推移

	R1	R2	R3	R4
H30	33か所	37か所	39か所	35か所

働き盛り世代の健康づくりについて、職場へのアプローチを続けたことにより少しずつ申込数は増加してきたが、コロナの影響で十分なアプローチができなかったこともあり、昨年度はやや減少した。



過去にグループ取組をしてくださった事業所への呼びかけや、新たな事業所の開拓が不十分。

11

課題②解決に向けた計画

【記録ノートの様式等の見直し】

○今年度、障害者就労支援事業所に訪問した際に、どのような形であれば利用者の方の健康づくりに本事業を活かせるか、職員の方や利用者に意見を聞く。

○障がいを持つ方々の健康課題を把握し、記録ノートに必要な項目を見直す。

10

課題③解決に向けた計画

【職域へのアプローチ】

○昨年度参加してくださった事業所に継続参加の声掛けを実施

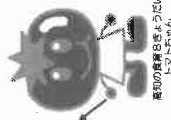
○健康教育の実施でつながりを持った企業に、事業について紹介

○包括連携協定を結んだ企業との連携

・職員健康づくりとして、組織的な取組を実施していただくよう声掛け

・企業開催のイベントでの啓発コーナー設置

協議会の皆様方も、ぜひ一緒に健康づくりの取組をすすめていきたいと考えています！



12

今後、強化していきたいこと

① 協働

いきいき健康チャレンジをきっかけに、様々なつながりを広げる

② 啓発の工夫

つながりの中で、それぞれの専門分野を活かし、健康づくりについて市民に伝えられるような啓発の場をつくる

③ 環境づくり

たとえ本人に健康への関心がなくても、周囲の人を巻き込んで健康づくりの輪が広がっていくような環境づくりを行う

13

その他のイベント

● 応援講座【栄養編】(7/9開催)

● 応援講座【運動編】(予定)

9月・11月頃の2回開催予定

● 健康子エックデー

会場：総合あんしんセンター

測定内容：体組成、骨密度、血管年齢、脳年齢、握力



開催日	時間	定員
10月18日(水)	【夜の部】のみ ① 17:30~18:30 ② 18:30~19:30	各回 15名 (1日 30名)
11月15日(水)	【午前の部】 ① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30	各回 15名 (1日 60名)
12月19日(火)	【午後の部】 ① 13:30~14:30 ② 14:30~15:30	

15

スタートイベント

5月28日(日)

開催

講演「自分のことと上手に向き合う方法」

精神科医師 須賀 楓介 氏

(舞多間こころのクリニック 院長 / 兵庫県こころのケアセンター 特別研究員)



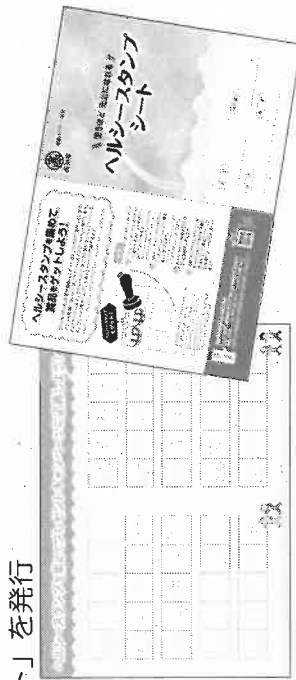
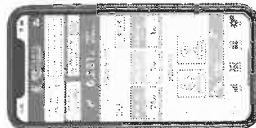
54名の参加が
ありました!

14



高知家健康パスポート事業

- 令和4年3月末で冊子型のパスポートが終了
- 高知家健康パスポートアプリでの運用に移行し、事業は継続(約4万2千件のアプリダウンロード件数のうち、高知市民のユーザー：約1万4千件)
- アプリを利用していない方に対しては、「ヘルシースタンプシート」を発行



市の事業(いきいき健康チャレンジ等)への参加などで、スタンプを貯めることができ、専用のプレゼント抽選に応募できます

16