



プレゼントが



5人に1人当たる！

(令和5年度抽選結果)

高知市

高知家健康パスポート  
ポイントもらえる！

いきいき健康チャレンジ

2024

令和6年度 第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会

令和6年7月30日(火) 健康増進課

## 申込者数

1,672名 (R4 1,515名)のうち

個人申込み

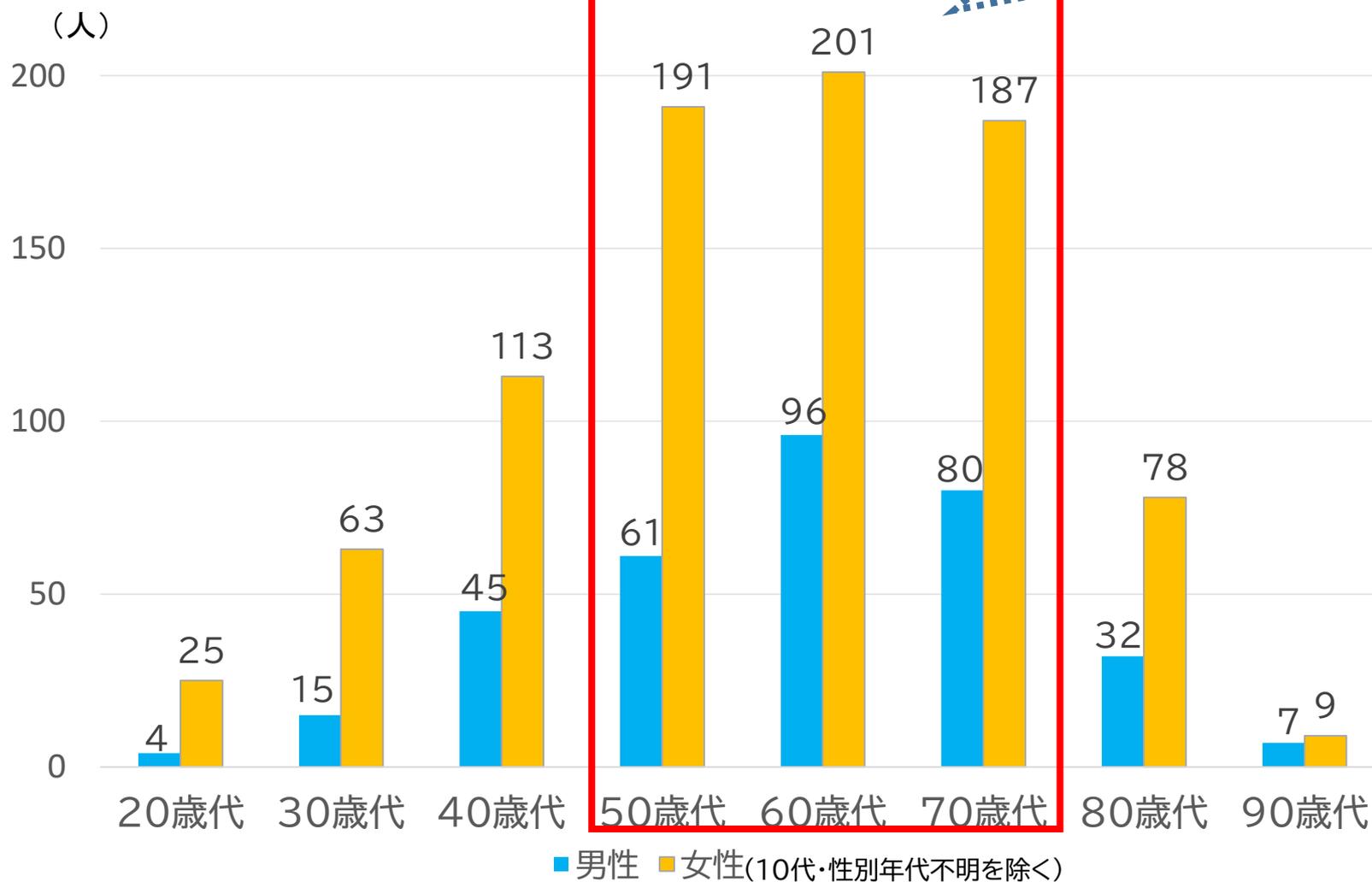
1,215名

グループ申込み

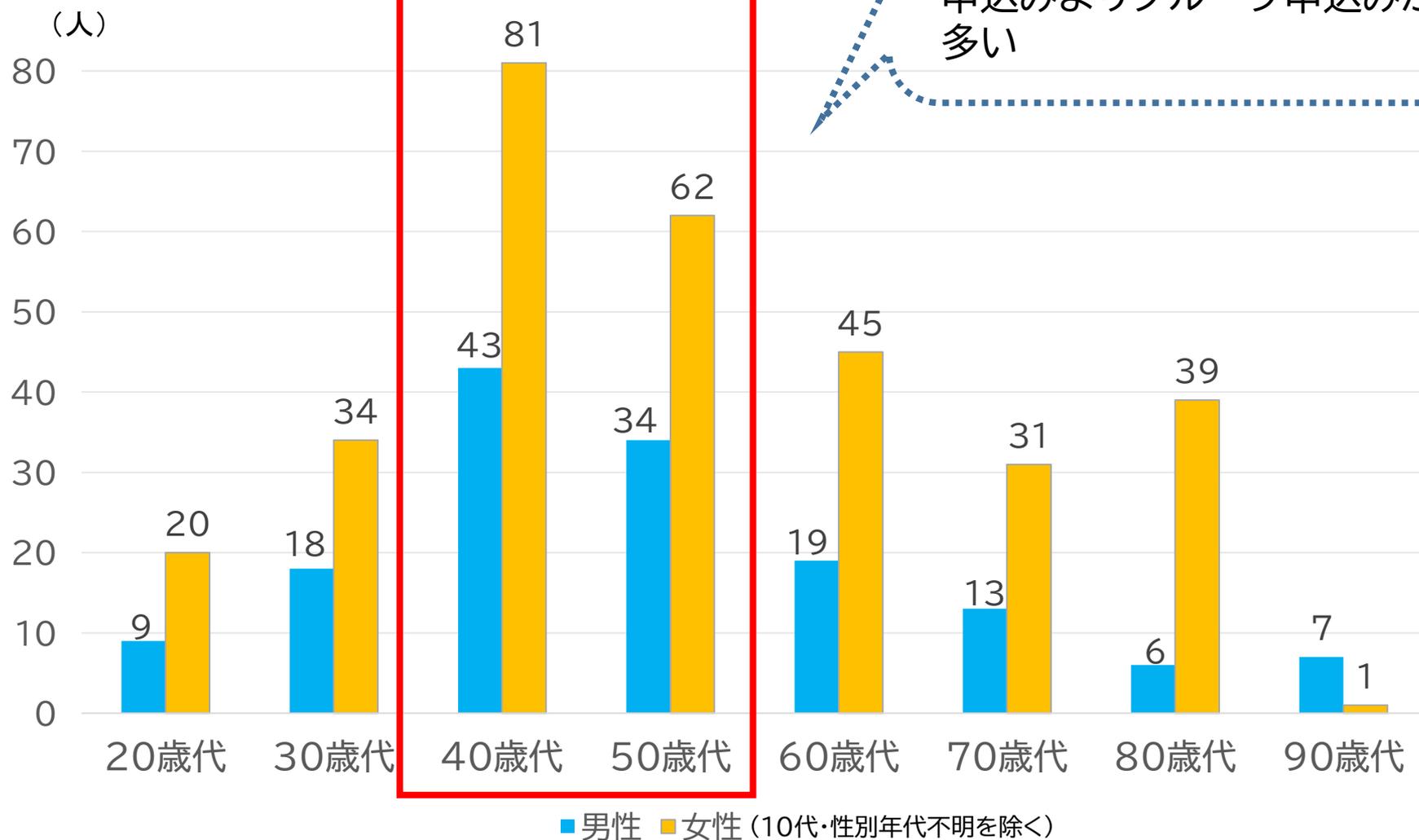
102グループ  
(457名)

## 個人申込者の性別・年代

- \*女性の申込者が多い
- \*男女とも50~70歳代の方が多い



## グループ申込者の性別・年代

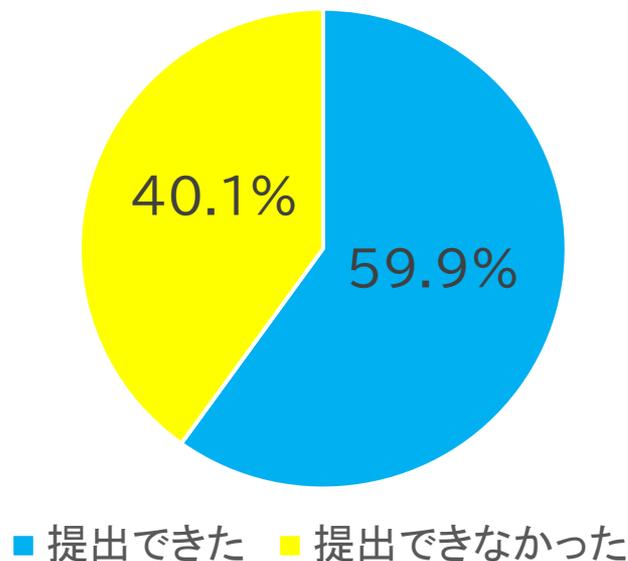


## 記録ノート提出者数

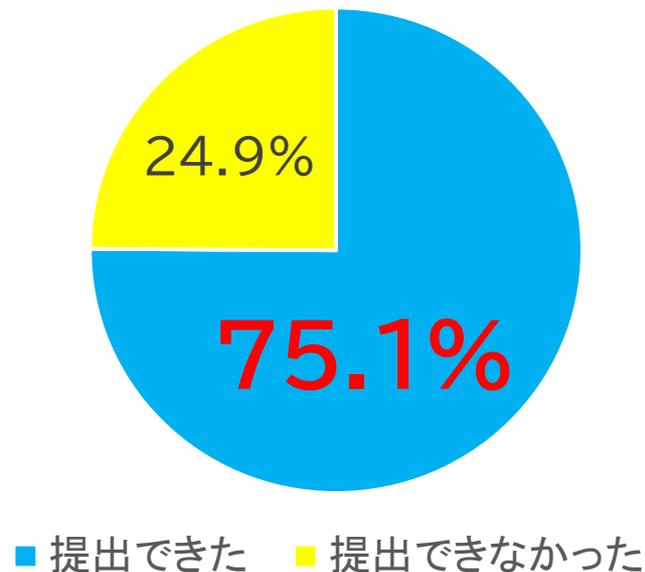
# 1,071名

グループ申込みの方が最後まで取り組めた方が多い

### 個人申込み



### グループ申込み



(記録ノートの提出締切日を過ぎて提出した方や、記録の日数が不足していた方は除く)

## 目標別の結果



『毎日、体重を測る』

332名のうち、**47.3%**が目標体重に到達。



『毎日、血圧を測る』

血圧測定を習慣化したい、継続したいと目標を立てた19名のうち、**84.2%**が習慣化や継続につながった。



209名のうち、**3人に1人**は90日のうち、ほぼ毎日目標歩数を達成していた。

## 目標別の結果



『週2日休肝日をつくる』

60名のうち、**休肝日達成率**(90日間の取組のうち、休肝日が何日あったかの割合)は**61.6%**であり、多くの方が、週2日以上の休肝日をつくることができていた。(週2日の休肝日を達成するためには、休肝日達成率は29%を超えている必要あり。)

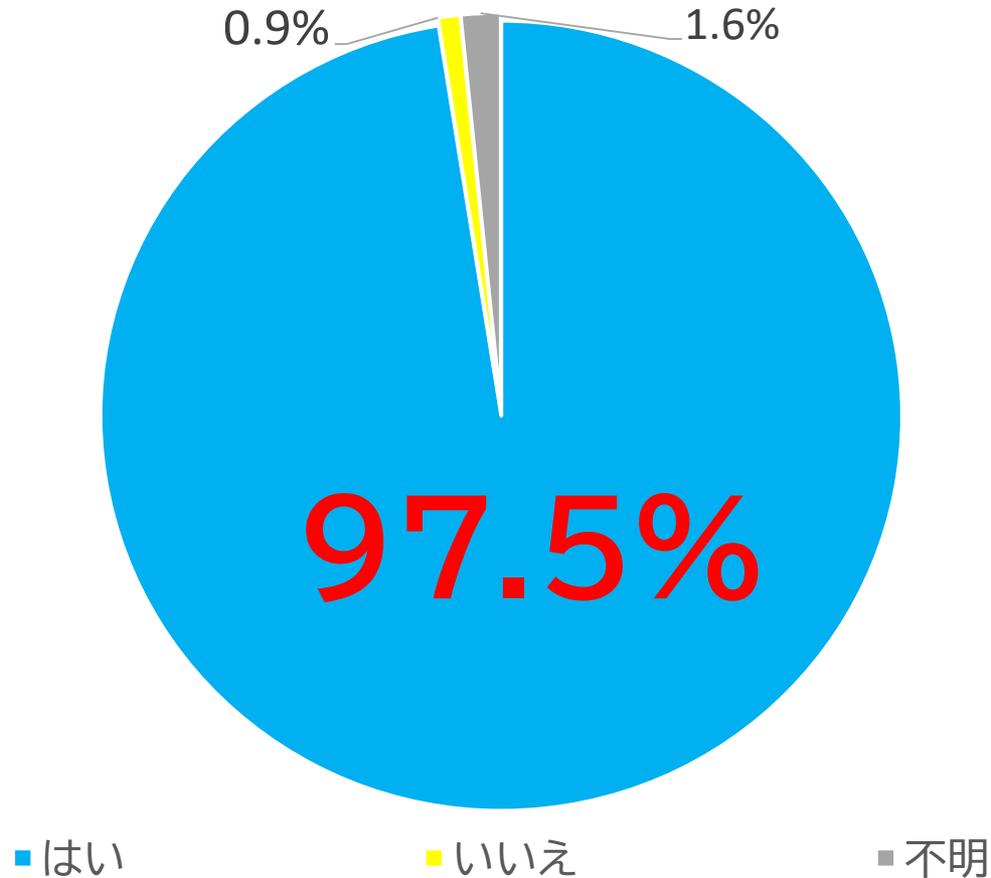


『禁煙する』

6名のうち、**2名**が記録ノートを提出。  
2名とも**禁煙継続中!**

## 健康づくりへの関心が高まったと回答した割合

(チャレンジ終了後のアンケートより)



# 障害のある方への周知

## ●課題:

- ・障害がある壮年期の方へ, 健康づくり情報が届きにくい。
- ・様々な理由で, 健康づくりに取り組みにくい。

## ●取組:

- ・R4年度から実施している,  
障がい者就労支援事業所訪問継続。

	R4	R5
訪問事業所数	12か所	24か所
申込者数 (職員含む)	45名	63名

- ・健康講座や個別健康相談につながった事業所もあり。

一人で取り組むことが難しい方もおり, 事業所のサポートが必要。  
事業所の方にも健康づくりの必要性を理解してもらえるよう説明していく。  
健康講座の内容も分かりやすいもの(体験型やナッジ理論の活用)をしていく。

# いきいき健康チャレンジ2024



# 本市の現状①

令和5年度健康づくりアンケート結果より



## 『肥満者の割合』

40～69歳のうち、**男性の32.3%**が肥満。



## 『ゆっくりよく噛んで食べる人の割合』

20～69歳のうち、**男女とも5割に満たない。**



## 『運動習慣のある人の割合』

20～69歳のうち、**男女とも3割に満たない。**

## 本市の現状②

令和5年度健康づくりアンケート結果より



『生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合』

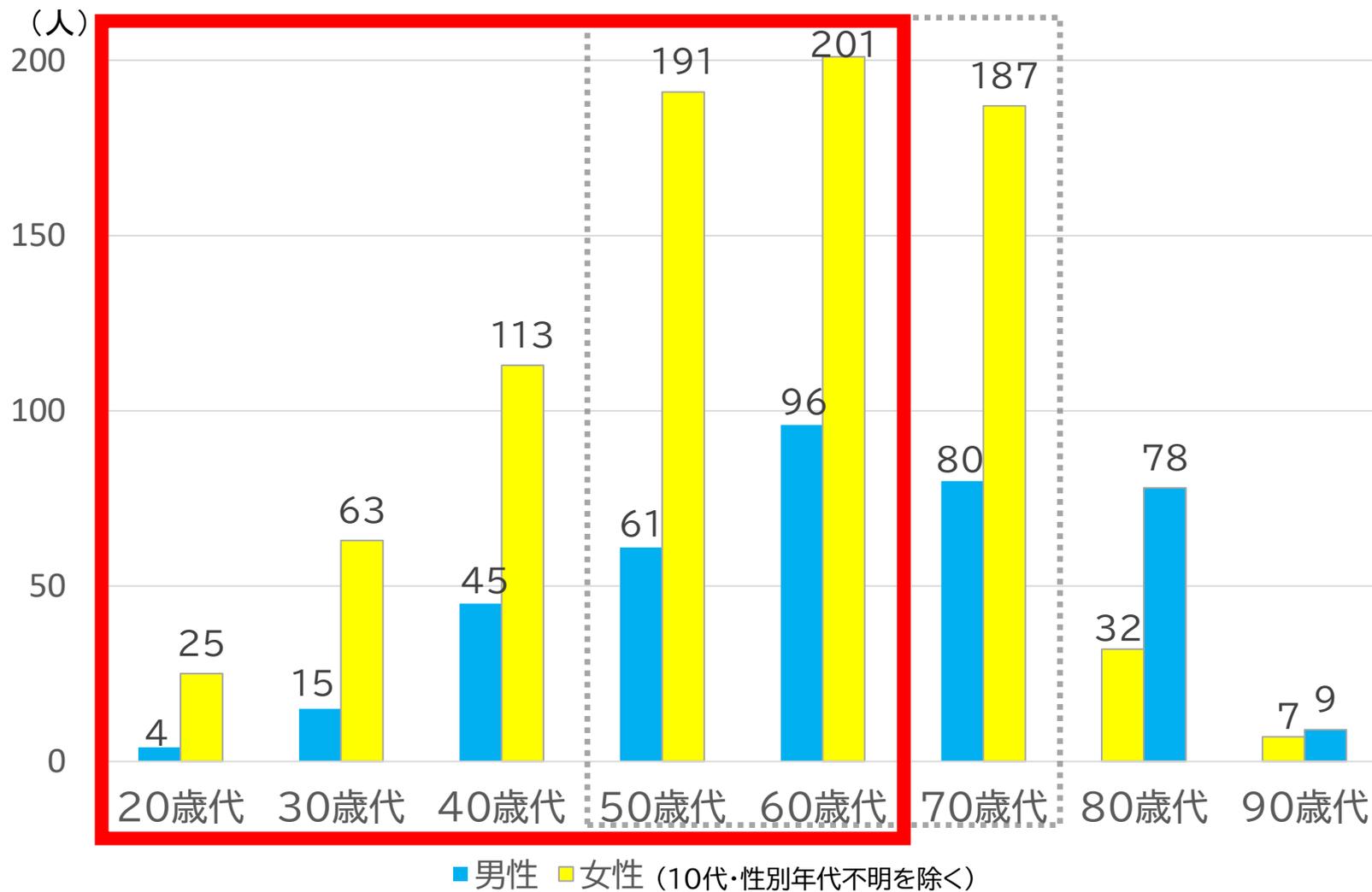
40～69歳のうち、**男性20.1%**、**女性14%**



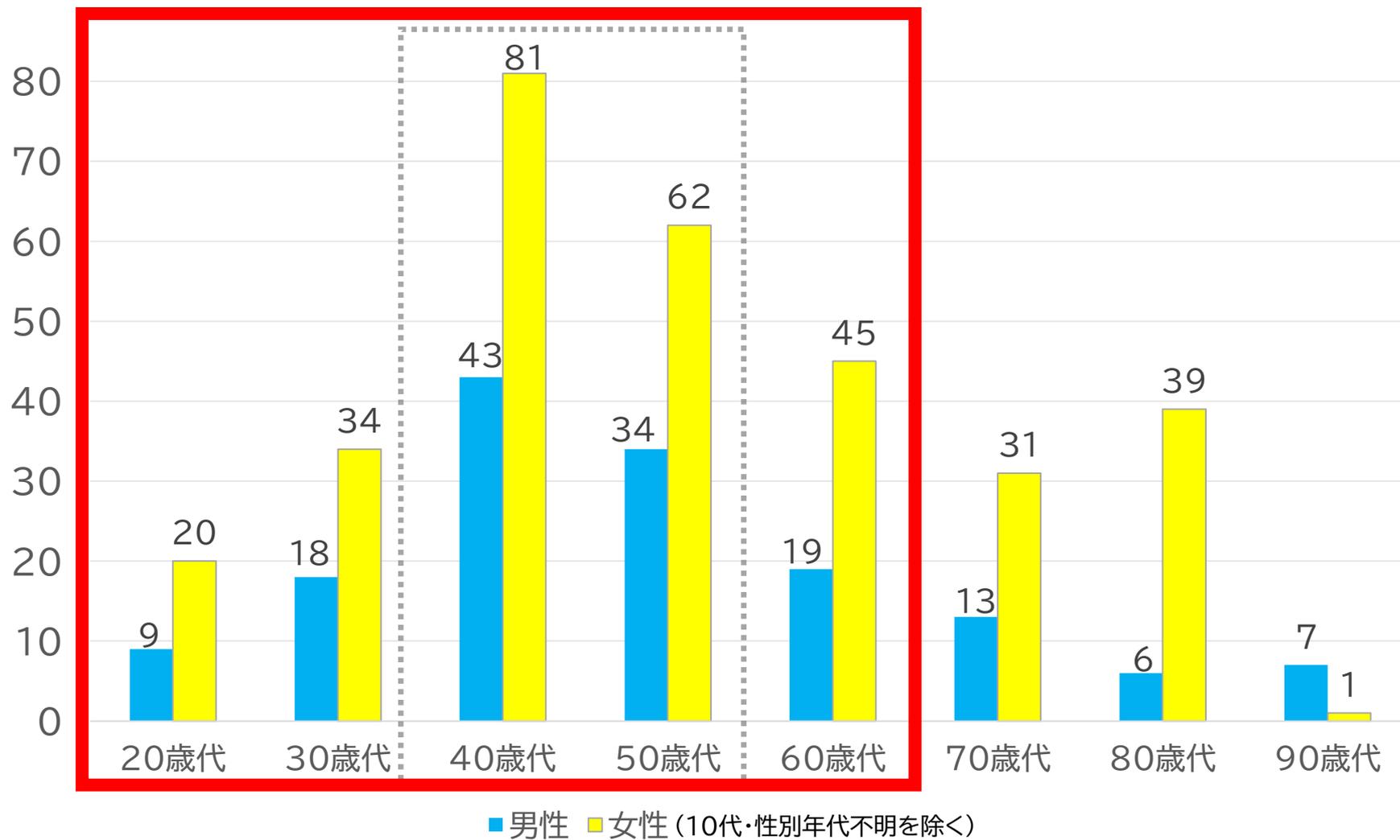
『喫煙率』

20～69歳のうち、**男性27.3%**、**女性10.3%**

## 個人申込者の性別・年代



## グループ申込者の性別・年代



# チラシの工夫



プレゼントが 

5人に1人当たる！

(令和5年度抽選結果)

高知市

高知家健康パスポート  
ポイントもらえる！

いきいき 健康チャレンジ  
2024

# 今年度から

働き盛り世代にも、より手軽に。



高知家健康パスポートから

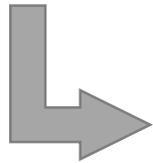
申込み & チャレンジ

できるように

# アプリ導入後の申込者の状況(6/25時点)



アプリからの申込者数:**1,442人**(全体1,749人)



申込者全体のうち,**82.4%**がアプリからの申込み



アプリ申込者の年代:**86.5%**が20～60歳代



アプリ申込者の初回申込者:847人(**58.7%**)

# アプリを活用した取組・連携

- ① アプリ内の通知機能の活用
- ② ヘルシーポイントを活用
- ③ バナーの活用

## －アプリを活用した取組・連携－

# ① アプリ内の通知機能の活用



—アプリを活用した取組・連携—

## ② ヘルシーポイントを活用

### 【メリット】

- ・イベントを周知できる
- ・インセンティブを付与し、健康づくりの後押しができる



—アプリを活用した取組・連携—

## ③ バナーの活用

### 【メリット】

- ・イベントを周知できる
- ・情報にアクセスしやすい
- ・24時間申込みが簡単にできる



# アプリ導入の効果



プッシュ通知後には、いきいき健康チャレンジ  
申込者数が増加



申込み開始2か月で、昨年度の申込者数を超える  
申込みあり



バナーの掲示やオンラインでのイベント申込み  
を可能にしたことで、申込者数増加

幅広い年代や健康に関心が薄い方にも啓発をする機会に

## 【量販店との協働】

### ●健康づくり応援事業(7月~10月)

・サンプラザ・・・鴨部店(7/11), 一宮店(7/16)

・サニーマート } 調整中

・サンシャイン }

### ●イオンSDGsイベント(9月)

### ●フジ健康フェスタ(10/6~10/7)



幅広い年代や健康に関心が薄い方にも啓発をする機会に

## 【協力団体との連携】

### ● 日本生命保険相互会社

ピンクリボンデーイベント参加(6/30)

### ● 明治安田生命保険相互会社

・Jリーグウォーキング(10月下旬頃)

・スタートイベントでのブース実施(ベジチェックなど)

・健康チェックデーでの健康機器を使用したブース実施(予定)

### ● 株式会社ロッテ・・・歯っぴいスマイルフェア(6/9)



スタートイベント講演(前高知市保健所長 堀川 俊一氏)  
「人と地域とのつながりが健康をつくる」

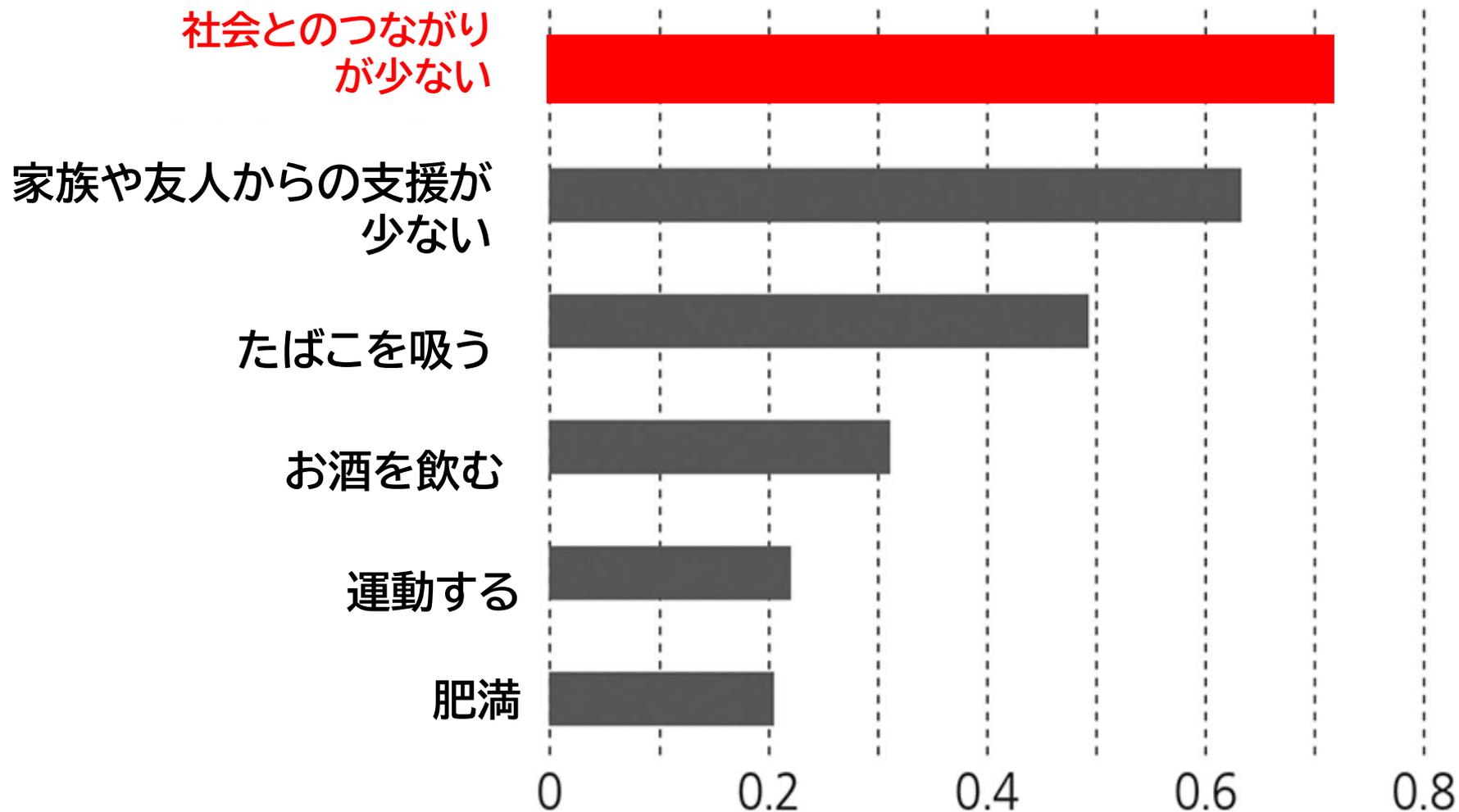
ブレスローの7つの健康習慣

1980年

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 適正体重を維持する
5. 血圧を測る
6. 社会とのつながりを持つこと



# 社会とのつながりの影響は思っている以上に大きい(死亡率に影響を与える要因)

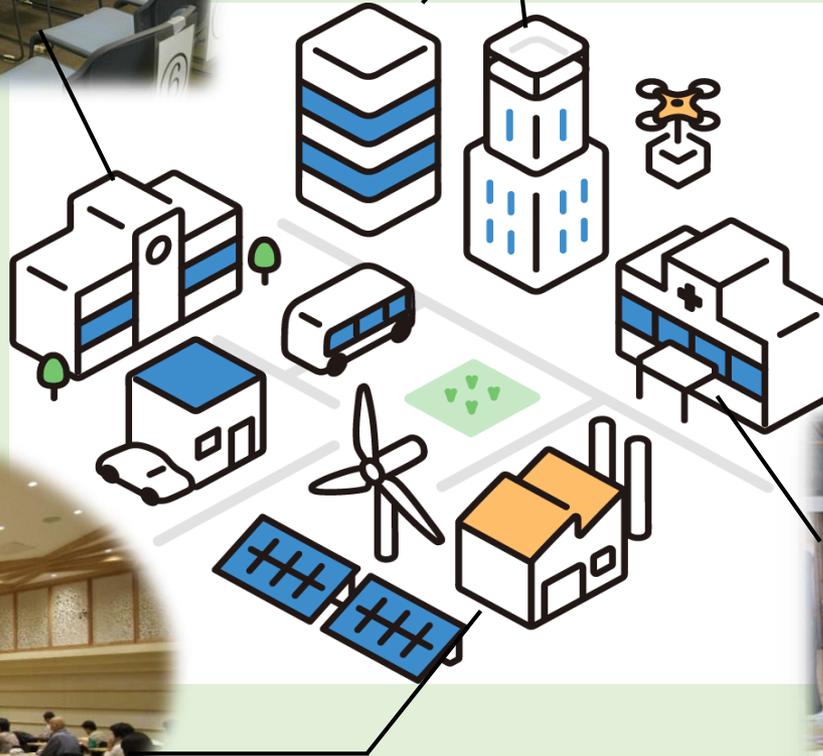


# <様々なつながりから広がる健康づくり>

行政と民間の連携



民間と民間の連携



正しい知識が  
得られる環境



運動できる環境・仲間

