

# 高知市いきいき健康チャレンジ スタートイベント 実施報告

日時 平成 28 年 9 月 19 日 10 時～13 時 場所 総合あんしんセンター 3階

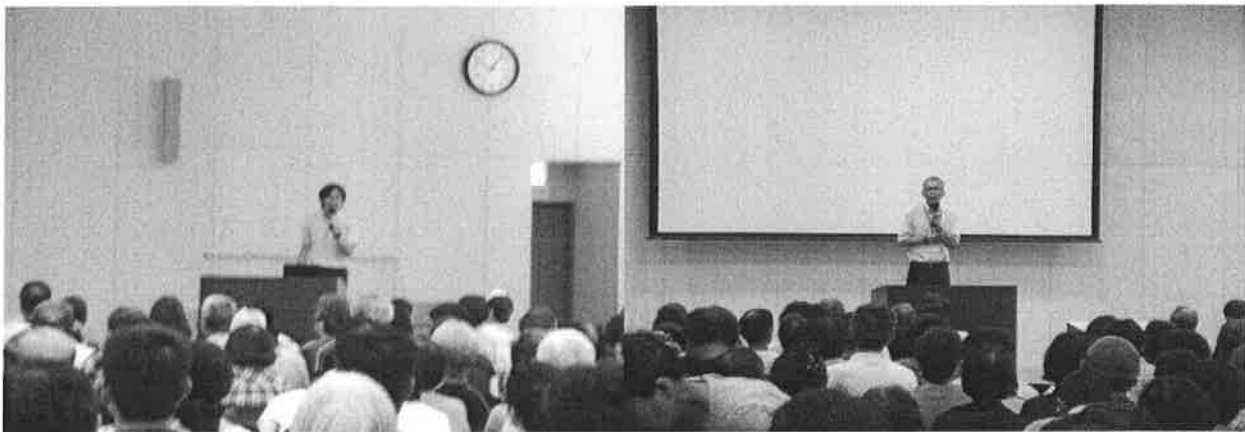
講演 講師 高知大学 宮野 伊知郎 氏

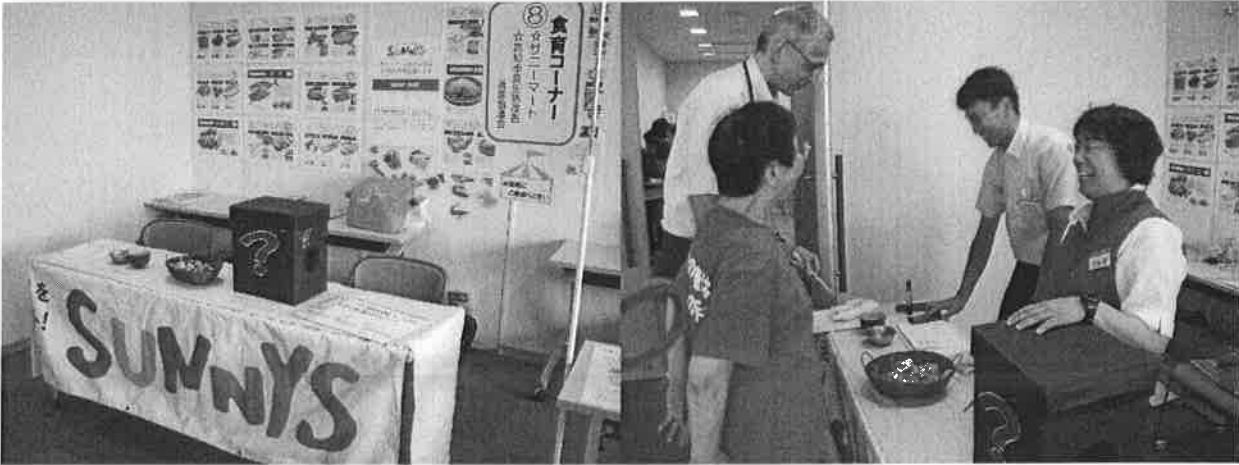
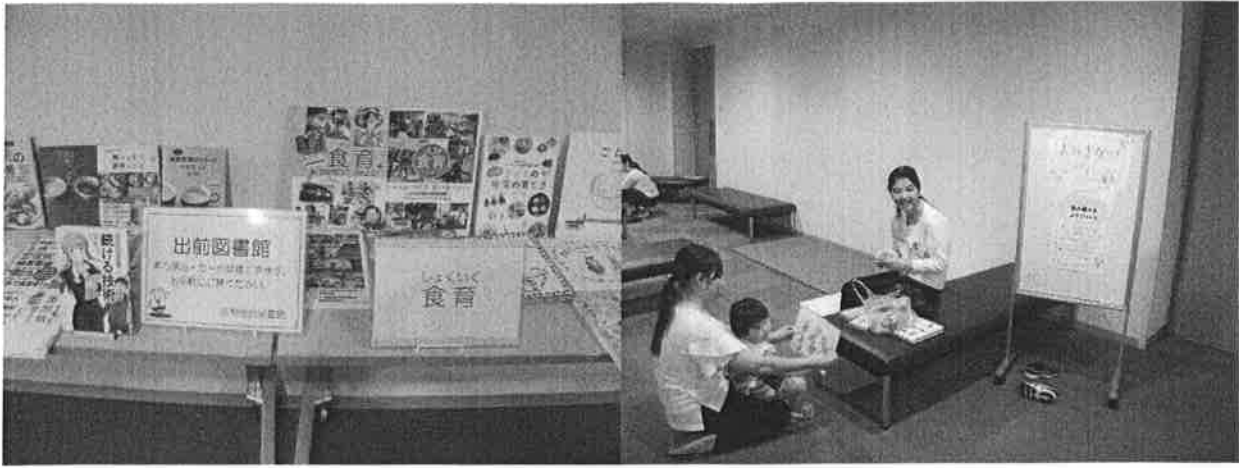
ストレッチ 講師 日本健康運動指導士会 岡田 万葉実 氏

## チャレンジ応援コーナー

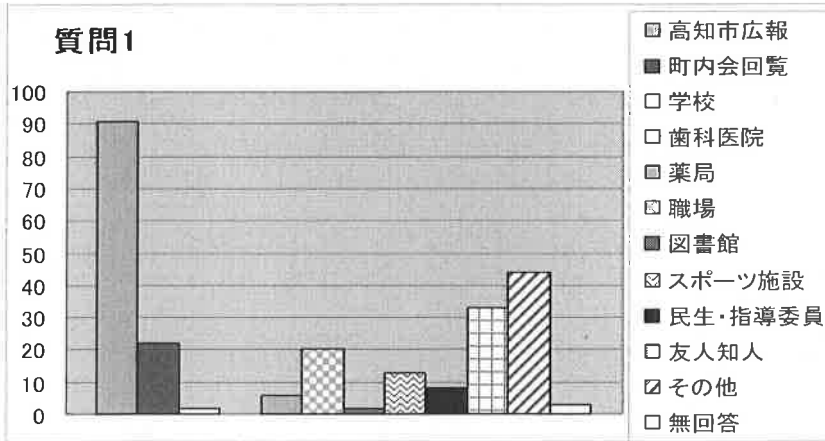
実施団体	スタッフ数	実施内容
高知市歯科医師会	2名	歯科相談 フラーク顕微鏡チェック
高知県歯科衛生士会	2名	唾液チェック・口臭チェック フラッシング指導
高知市薬剤師会	8名	お薬相談 禁煙相談
高知県栄養士会	8名	食育 SAT システム 栄養相談
高知検診クリニック	1名	健康相談
全国健康保険協会 高知県支部	4名	受付・ソルセイフ(塩分味覚域検査) 乳がん自己検診啓発・健康相談
株式会社サニーマート	4名	豆つかみ(お箸の持ち方) はてなボックス(箱の中の野菜当て)
高知市食生活改善推進協議会	3名	株式会社サニーマートと合同ブース
日本健康運動指導士会 高知県支部	3名	講演後の全体でのストレッチ・歩き方体験・ 簡易体力測定
高知市保険医療課	2名	高知家健康パスポート受付
高知市民図書館	3名	出前図書館・読み聞かせコーナー
高知県立大学 看護学部学生ボランティア	13名	血管年齢・脳年齢・血圧・骨密度・体組成測定コーナー 読み聞かせコーナー等でのお子さんの見守り

来場者 326名(従事者・学生ボランティア含む) 他、お子さんの参加約 20名



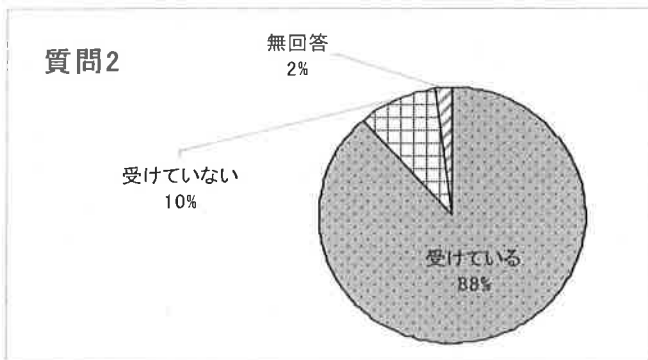


**アンケート 質問1 イベントをどこで知りましたか？**



広報あかるいまちで知った方が多かったです。職場・薬局・スポーツ施設といった協議会委員の皆さんのご協力で広がった部分も大きいと思われる。友人知人から知った方も多く、口コミで広がることがわかる

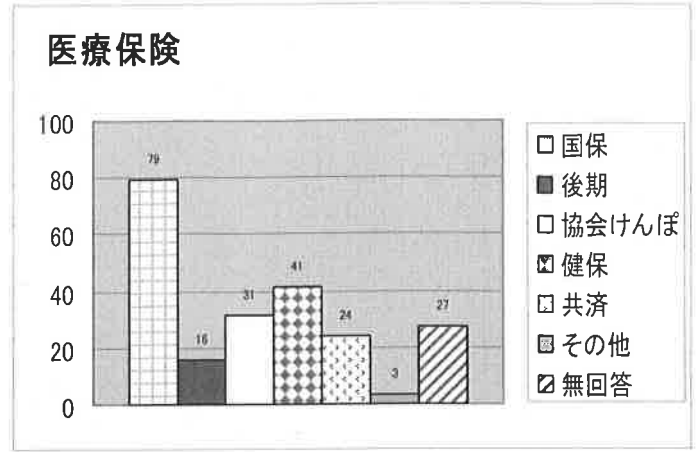
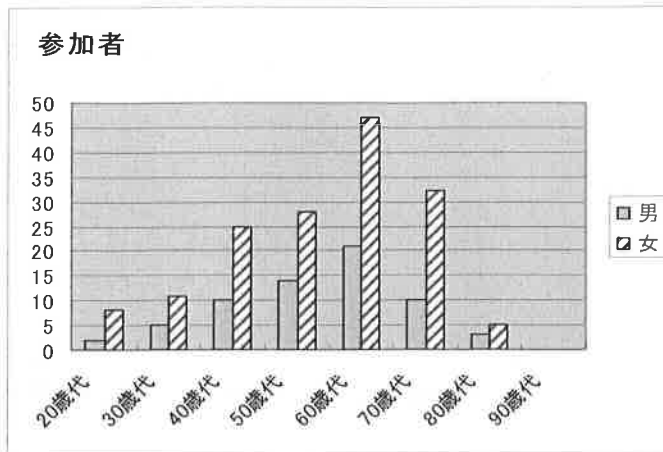
**質問2 健診を受けていますか？**



88%の人が健診を受けていると回答。また、毎年受けていると答える方が90%いた。

## 参加者の年代 60歳代が多いが幅広い年代の参加があった

## 参加者の医療保険 国保が79名と回答者の36%を占めた



## 参加者の感想 (アンケートより抜粋)

### 講演

- 宮野先生のお話は興味深いデータもあり、為になる講演であった。適切に禁煙・禁酒に取り組まなければならないと思った。
- 講演は雑学もたくさん入れてくれていた。周りの方も、くすくすっと笑われて、楽しく学ぶ事ができた。
- 「血圧測定」をしたが、一定の時間は難しい。他のことにも気をつけるようになった。数値の悪いことにビックリ。気をつけるきっかけをいただいた。
- 家庭血圧を測るのが大切なんだと思った。身体を伸ばし、意識する事が大切だと知った。

### 運動

- 日々の生活習慣の悪さが今の自分を作っていると分かっていながら、変えることが難しい。
- 日常生活での姿勢の注意が大切だと痛感した。おもしろかった。
- 体力が落ちているのがわかった。歩くのはテレビでは見たけど、実際に見て聞いてやるのが良かった。

### いきいき健康チャレンジ

- 血圧、体重の測定を習慣とすることで、効果も現れてきた。意義があると感じた。
- 血圧等を記入することにより、自分の体のことが少し分かり、体調の変化等、血圧が高いのどかが理解できるようになった。体重なども計ってなかったので、ダイエットも少しは気にするようになった。

### 口腔

- 口腔チェックで、楊子の先のわずかな唾液から口の中の様子を見ることができ、これからは役立てたい。

### 全体

- 健康について色々意識する事ができ、少しずつ努力していこうと思った。
- 子どものお世話をしてくれたので、大変助かった。参加者の8割方が高齢者の方だったのが、40代、50代の方がもっとチャレンジに参加する必要があるのでは!?!と感じた。
- 健康づくりへ具体的な第一歩。その取り組みへ、初めてのイベントとして各分野から幅広い協力を得て開催することは大きな意味がある。継続に向けて、イベントの開催、啓発など、さらに先導してほしい。
- 待ち時間の長いブースの対応を考えていただきたい。

### まとめ

講演会でいきいき健康チャレンジの趣旨を理解し、再度意欲につながった。また、当日会場で62名の新規申込があった。協議会委員所属団体や協力団体が団体の特色をいかした健康づくりのブースを設置していただき、各コーナー参加者の満足度は高かった。

多くの来場者があったが、体験・計測のコーナーでは人数が殺到したため、計測ができなかったり、待ち時間の見通しがつかず、会場内をスムーズに回れない参加者がいた。今後の応援講座や結果報告会では、利用人数の調整や案内、コーナーの配置を配慮する。