

資料1

いきいき健康チャレンジ2019 途中報告について

第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会
令和2年1月17日



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

取組の工夫

①あらゆる機会を用いた啓発活動

企業の会報やメルマガ，朝日新聞，高知新聞，ラジオなど
チラシの配置先を拡大
(コンビニ・健康パスポートブルーシール配布機関など)

②関係機関との協働(応援講座の協力，量販店や イベントなどでの啓発の機会を提供など)

③応援講座，健康チェックデーに参加しやすい工夫 (土曜日開催，健康チェックデーの定員増)

今後の課題

- ・健康づくりに関心が低い人や若い世代の人に向けた働きかけ(関係機関との連携・協働)
- ・参加しやすい仕組みづくり(インターネットからの申込み)
- ・地域で健康づくりが広がること
(地域のグループへの働きかけ)
- ・健康づくりが継続できる仕組みづくり

参加者の状況

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	実績値 (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)	2,401名 (目標値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)	—% (目標値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)	—% (目標値75%以上)
●60歳未満の参加割合	54.1% * 980人	52.5% * 1,370人	50% * 1,201人 (目標値55%)

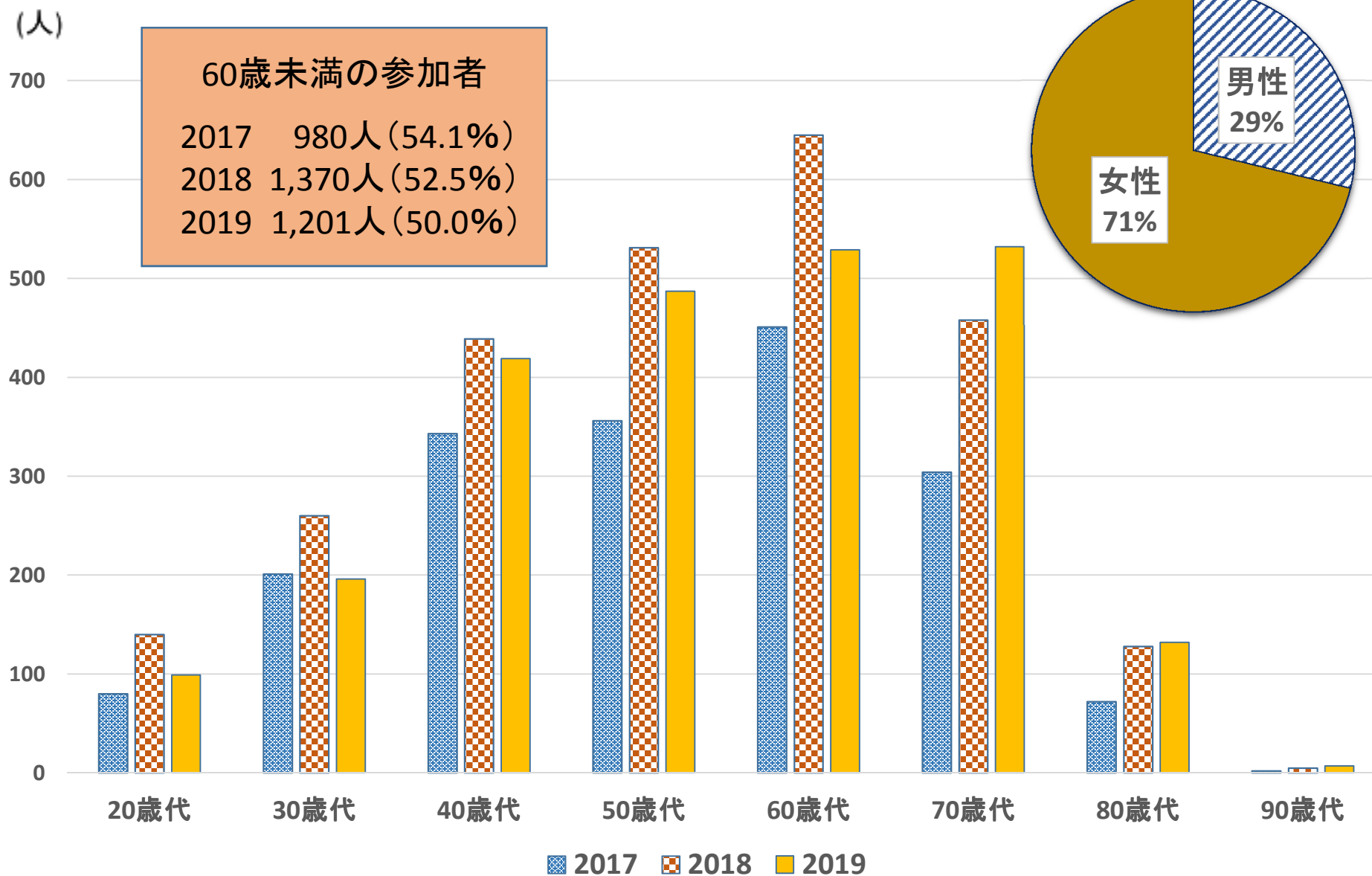
申し込み状況

全申込者 2,401名 (H30:2,606名 H29:1,811名 H28:522名)

○個人申込	1,888名
○グループ申込	513名(115グループ)
[事業所	359名(77グループ)
	* 33事業所
[地域・家族	154名(38グループ)

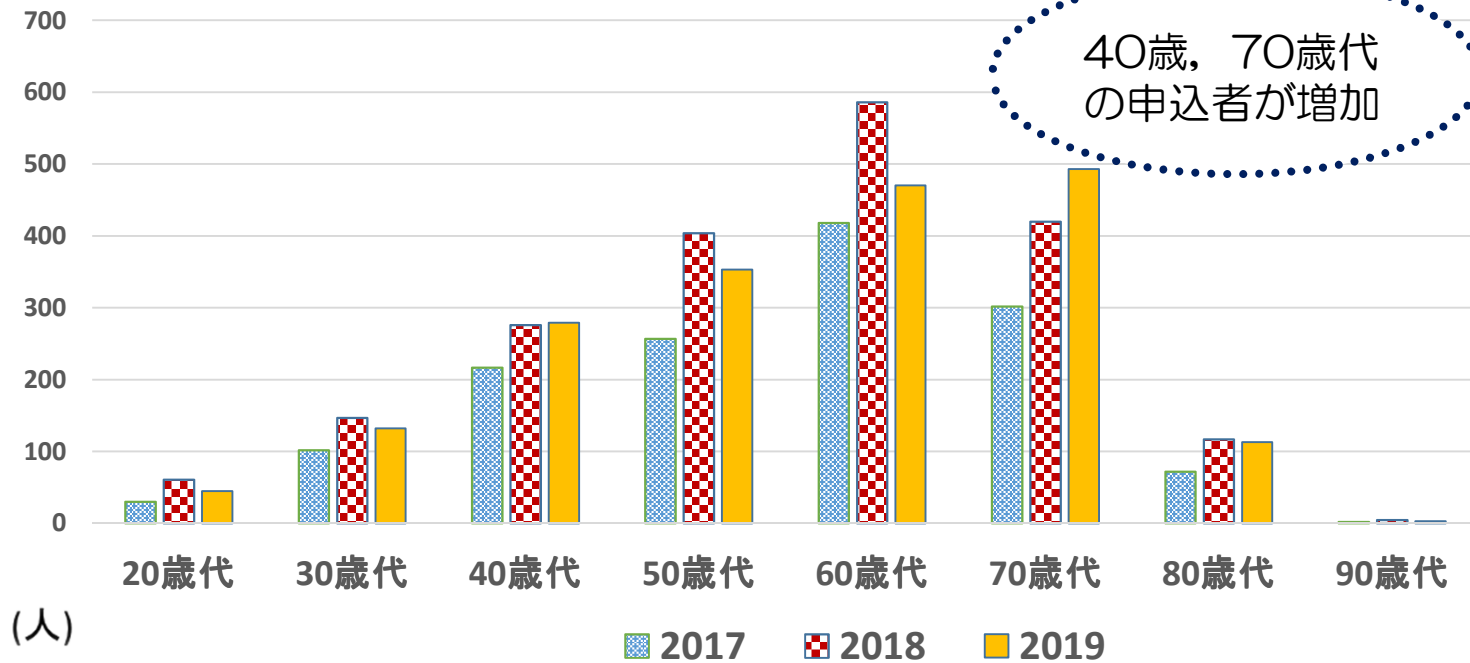
・新規参加者	58%
・リピーター率(2回以上の参加)	42%
・60歳未満の参加率	50%

申込者の年齢別・性別

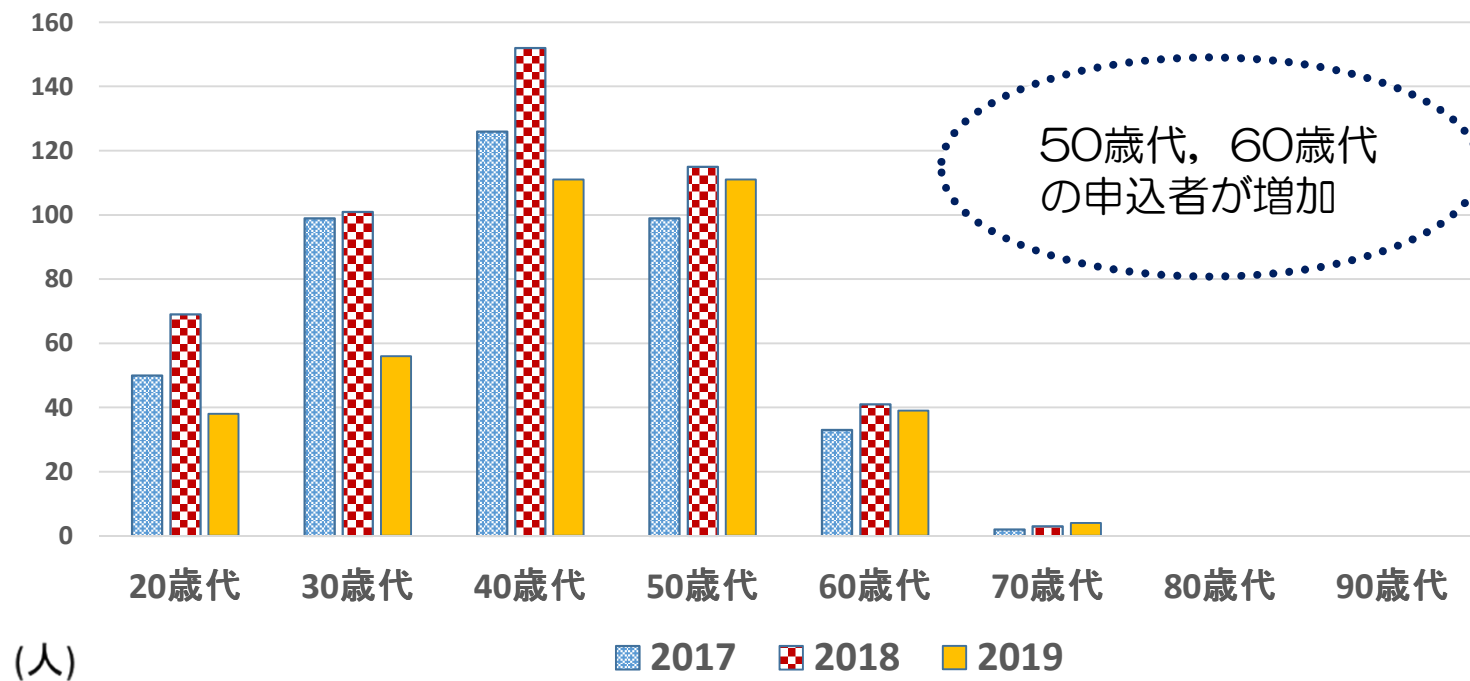


個人・事業所別申込者数

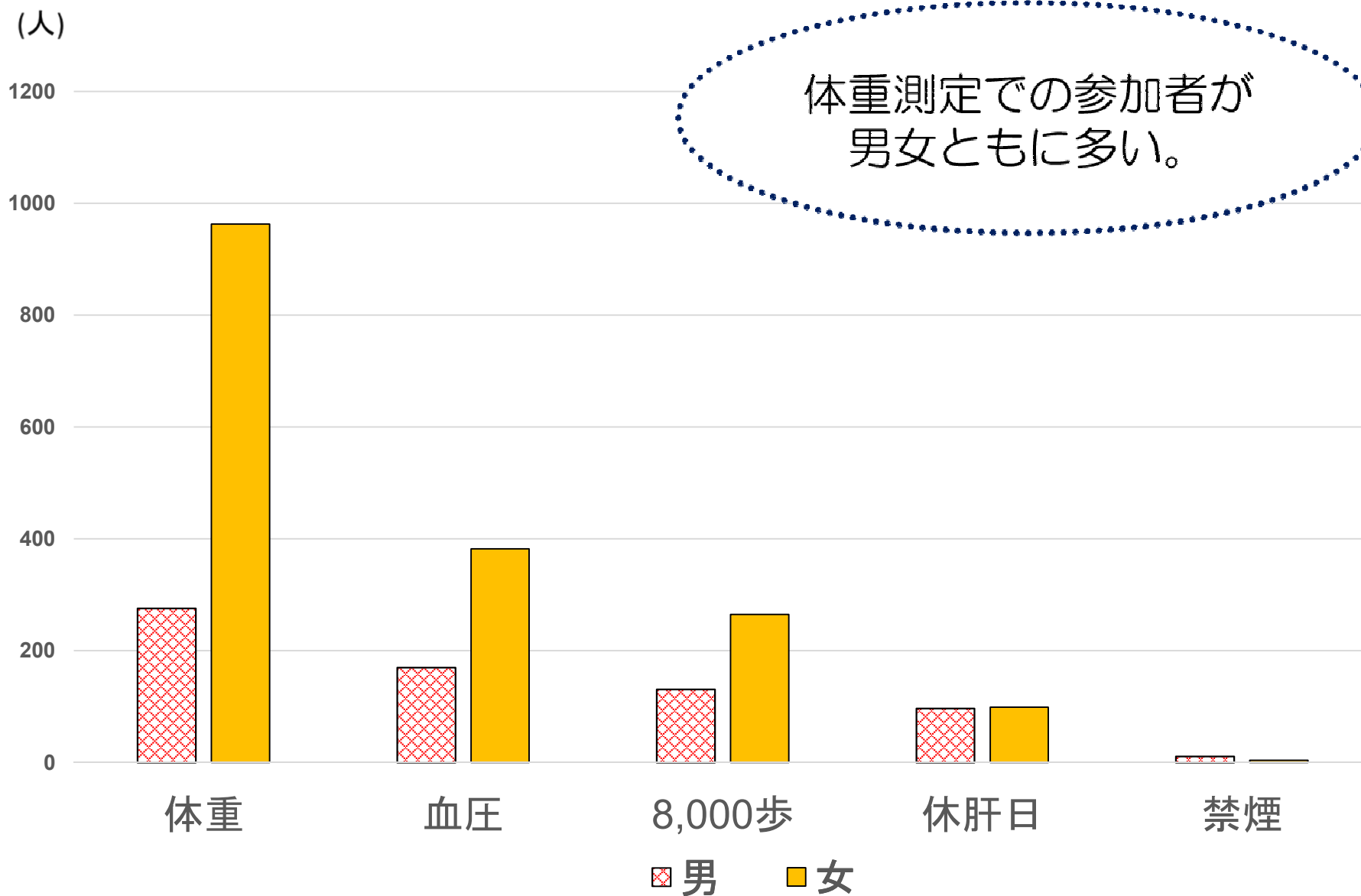
個人



事業所

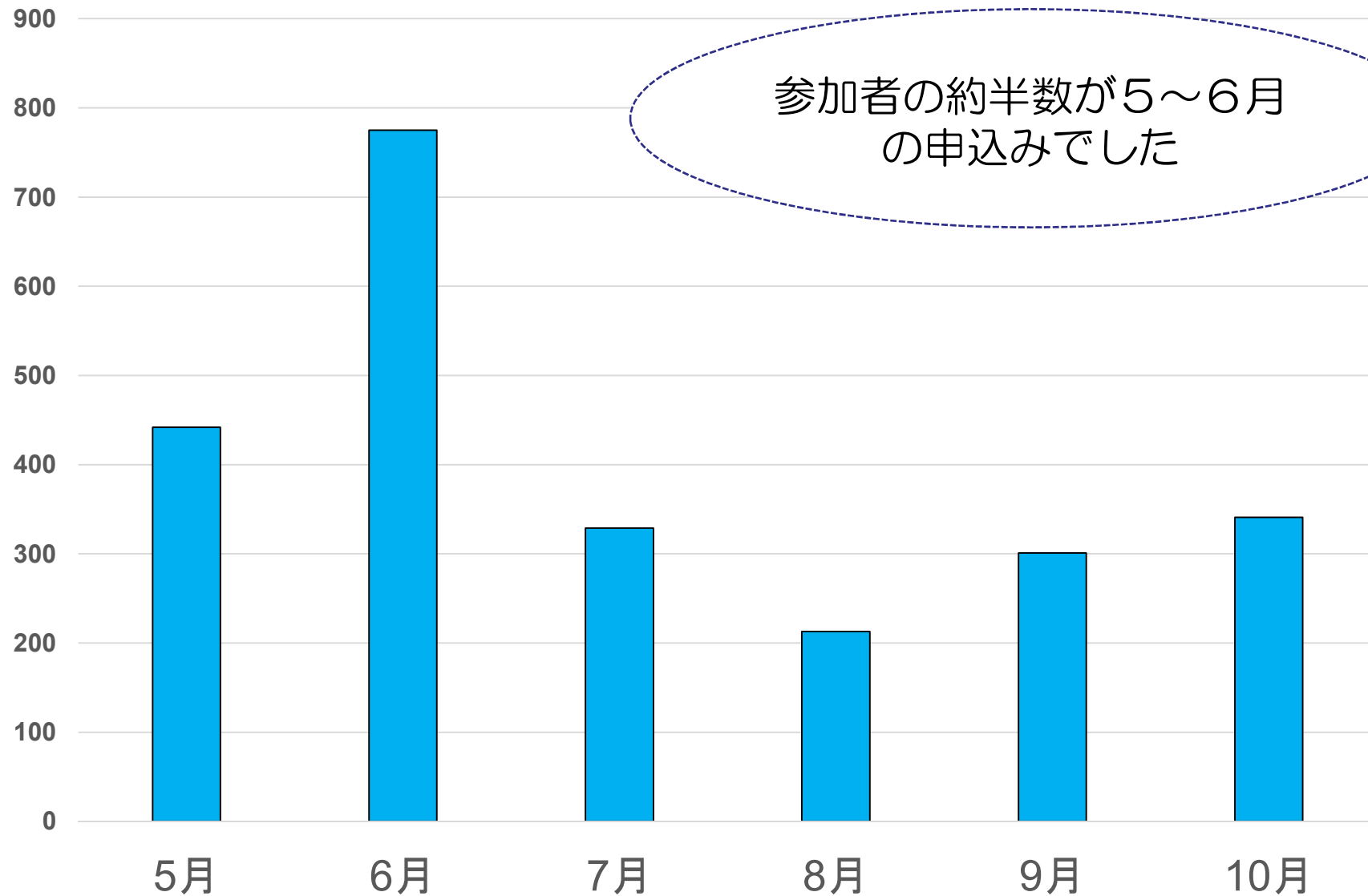


申込者の目標設定



月別申し込み状況

(人)





記録ノート提出者の感想

(20歳代女性)

3カ月も体重を測り続けられるかと不安でしたが、提出する緊張感があったおかげで続ける事ができました。体重をチェックする事を習慣化できた事は1つの成果として受け止めたいです。

(30歳代女性)

結果、体重が増加してしまい反省。しかし健康について考えるようになり、乳がん検診と歯科検診を受けました。これからは適度な運動を心掛け、食生活も見直したいと思います。

(40歳代女性)

毎年職場で取り組んでいますが、健康を意識するととても良い機会になっています。

記録ノート提出者の感想

(50歳代男性)

血圧の変動があり、驚いた。体調管理に気を付けたい。

(60歳代男性)

3年目のチャレンジでしたが、今回は楽しく参加する事ができ、満足した結果になりました。毎日の飲酒も今年は4月から極力自宅では控えた事から、体調も良くなってきているように感じます。

(70歳代女性)

「継続は力なり」のように日々の記録が明日への励みになります。すべてチャレンジ精神で!





イベントについて

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:オーテピア高知図書館

(協力:高知県栄養士会)



【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

(協力:日本健康運動指導士会高知県支部, 高知市スポーツ振興課,
高知市スポーツ振興事業団)



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

測定内容:体組成, 骨密度, 血管年齢, 脳年齢, 握力

高知市いきいき健康チャレンジ2019 PRイベント

★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、PRイベントを行いました。

★「高知市生活習慣病予防に関する協議会 所属団体」や「いきいき健康チャレンジ2019協力企業・団体」とコラボした様子を少しご紹介します。

PRイベント回数
健康相談

23回
832名



今後の予定

結果報告会

★令和2年2月9日(日)10:00~12:30

〔内容〕報告：高知市健康増進課

講演：「健康づくりはまず睡眠から！」

医療法人祥星会 聖ヶ丘病院

医療法人望会 谷病院

臨床検査技師 木下 理恵 氏

指導：「みんなでストレッチ！」

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

* チャレンジ応援コーナー

* がんばりプレゼント抽選会

来年度の予定(案)

★申込期間 令和2年5月25日～令和2年10月16日

※チャレンジ期間は令和2年6月1日～令和3年1月15日の間

★スタートイベント 令和2年5月31日(日)

★結果報告会 令和3年2月14日(日)

★PR事業 令和2年5月～10月

量販店・事業所・協議会団体イベント・庁内イベント

(健康パスポートポイント付与対象事業)

★グループ取組: 職場取組, 地域, 家族

5人一組でチャレンジに取り組む!

* 応援講座 7月栄養 10月運動 11月運動

* 健康チェックデー 8月～12月(内5回)

高知家健康パスポートの活用

★ 高知家健康パスポート取得者 (R1,12月末現在)

高知市のみ	I	18,455名(男性6,650名 女性11,805名)
	II	4,472名(男性1,345名 女性3,127名)
	III	2,858名(男性 880名 女性1,978名)
マイスター		1,471名(男性 448名 女性1,023名)

★ 健康パスポート付与事業の展開内容

- ・高知市いきいき健康チャレンジのインセンティブ
(記録ノートの提出者へ, ヘルシーポイントシール30枚)
- ・いきいき健康チャレンジPR事業(健康相談)
- ・特定健診, がん検診等健康診査受診