

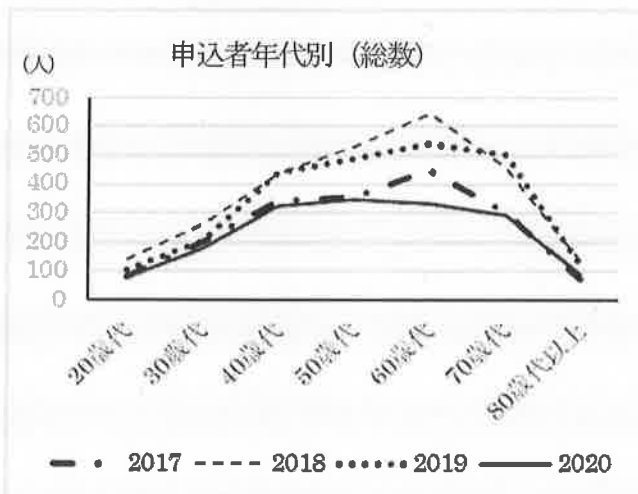
## 高知市いきいき健康チャレンジについて

第二期高知市健康づくり計画 指標	現状値 (H29)	目標値 (R4)
◎健康づくりに取り組んでいる人の割合	男性 53.0%	男性 63%
※第二期高知市健康づくり計画アンケートより	女性 53.3%	女性 64%

## 2020 実績報告

指標	申込期間		H28	H29	H30	R1	R2
			9月～10月	9月～10月	6月～10月	6月～10月	6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 (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組への継続意思) ※記録ノートより			—	92.6%	95%	92.4%	89.5% (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)			222名 42.5%	1,213名 67%	2,015名 77.3%	1,743名 72.6%	1,192名 72.4% (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名 (目標値55%)

【申込者年代別 (総数) 図1】



【目標別人数と割合 図2】



【男女割合】 男性31% 女性69% 【応募フォームでの申込者】 325名 (申込者の19.7%)

【職場でのグループ参加】 98グループ 434名 (39事業所) 【地域でのグループ参加】 20グループ 86名

【追加取組】 いきいき健康チャレンジの取組目標に加えて①～③について取り組み、記録ノートを提出した人の割合

- ①「毎食野菜を食べる」 298名 (提出者の25.0%)
- ②「よく噛む」 271名 (提出者の22.7%)
- ③「減塩をこころがける」 269名 (提出者の22.6%)

【結果】 令和2年度は申込者数が減ったが、図1で示すように、40歳～60歳代の若い世代の方に多く取り組んでいた。60歳未満の参加者の割合も令和元年度と比較すると6.5ポイント増加している。

目標別人数 (図2) は令和元年度と比べて「歩数: 8,000歩 (65歳以上は6,000歩) 以上歩く (以下歩数)」を選んだ方の割合が増えている。歩数については令和2年度から『歩く』の目標を『65歳以上は6,000歩』を追加したこともあり、65歳以上の方で歩数を選んだ方の割合が28.5%→33.5%と5ポイント増加しており、特に65歳以上の方が取り組みやすかったと思われる。

2021 今年度の計画と途中経過

指 標	R2年度実績	R3年度数値
申込者数	1,647名	1,453名
60歳未満の参加割合	56.5%	59.2%

○参加者増加に向けた取組の工夫

	内容（計画）	結果および課題等
申込み	①チラシにQRコードをつけ、応募フォームからの申込の開始 ②申込開始月を5月から4月への変更	①応募フォーム（QRコード）申込は全体の24.4%で4.7ポイント増加した。 ②これまでチラシの配布後の5月下旬から申込受付をしていたが、4月から申込みを開始しチラシや広報、回覧板などを見た時点で申込みができるように変更し、市民のやる気のタイミングを逃さないように工夫した。
周知方法	①前年度の記録ノートの返却の時期の変更（3月→4月）と、ノートと一緒に2021の申込みチラシの送付 ②イベントや量販店での啓発時、チラシを手にとってもらえる工夫	①2回以上の参加者が2.1ポイント増加し、継続参加のきっかけとなった。 ②イベントや量販店等での啓発は感染症対策のために感染が落ち着いた10月のみ実施した。チラシ配布時に健康情報カードを入れたティッシュと一緒に渡し、手に取ってもらえるように取り組んだ。課題としては、申込期間の実施可能な期間を逃さないように、感染症の発生状況をみながら効果的に啓発できるように準備していく必要がある。
周知先	①企業へのアプローチの実施（全国保険協会高知支部主催の職場の健康づくり応援研修会で事業の案内、連携協定締結企業との連携） ②障害者就労支援事業所等への啓発の実施 ③健康講座など地区の保健活動中での啓発の実施	①60歳未満の参加者は2.7ポイント増加した。また、研修会アンケートで本事業に関心があると回答した企業等これまでの関わりがなかった事業所に電話や訪問でアプローチできた。 ②健康づくり情報が届きにくい方へのアプローチとして、障害者就労支援事業所への訪問を実施。今後は、地区活動の中で訪問機会を増やし、効果的な啓発を実施する。 ③感染症対策のために地区活動が十分できなかった面もあるが、実施可能な時期に効果的に啓発できるように準備していきたい。
ノート	①記録ノートをA4からB5サイズに変更	①窓口では、持ち運びしやすいサイズになったとの声もあった。参加者の声も参考に、記録することの効果や記録ノートの魅力も発信していく。

○重点課題（高血圧予防）対策としての取組

	内容	結果
血圧	家庭血圧を測る市民が増えるような啓発の実施	高血圧予防を内容とする健康講座を開催し、いきいき健康チャレンジへの参加で、家庭血圧測定を積極的に啓発した。血圧を取組目標にした方の割合は21%で、前年度から1ポイント増加した。 感染症対策で健康講座等が中止となり十分な啓発はできなかったが、次年度も意識して啓発していく。
禁煙	禁煙を選択する市民に対し、本人の同意も得ながら個別禁煙支援を実施	禁煙を選択する市民に対して禁煙支援に関するリーフレット等送付した。また、対応可能な方に関しては個別対応を実施した。

○高知家健康パスポート事業の取組について

内容	対応
①紙媒体の健康パスポートは令和4年3月末に終了する。また、令和3年9月にアプリ版がリニューアルし、令和4年度からも健康パスポート事業をアプリでの継続予定。 アプリダウンロード者数 19,338 件（高知県） ②事業所の健康づくりへの活用として 163 社が健康パスポートを活用し健康経営の取組を実施中。	①新規申込者やランクアップの窓口対応時にアプリへの移行について説明。ダウンロードに関する相談にも対応している。 ②アプリダウンロード者の高知市民やアプリを活用している事業所の方々に、健康情報の提供など配信可能になるとのことなので、有効に活用していきたい。

(R3. 7. 31)

高知市	パスポートⅠ	パスポートⅡ	パスポートⅢ	マイスター
取得者数(名)	20,655	5,762	4,122	2,537
20歳以上人口カバー率 12.2%		ランクアップ率 27.9%	ランクアップ率 71.5%	ランクアップ率 61.5%

ご紹介：高知市ホームページで公開中です。

【応援事業】協力：日本健康運動指導士会 高知県支部

5分でできる運動動画 YouTube で公開♪



感染症感染拡大防止のため、集合型の応援事業が実施できず、自宅で取り組むことができる運動の動画を作成し、高知市公式ホームページから発信した。また、いきいき健康チャレンジ参加者に、はがきで周知した。

【応援講座】講師：公益社団法人 高知県栄養士会

栄養の整理整頓



日時 令和3年7月25日(日)

場所 オーテピア 4階

参加者 56名

内容 講演 栄養の整理整頓

～バランスよく食べること。自身や大切な人の栄養を見直すこと。～  
 情報提供 栄養に関する図書の展示 (オーテピア図書館)