

高知市いきいき健康チャレンジについて



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

いきいき健康チャレンジ評価指標

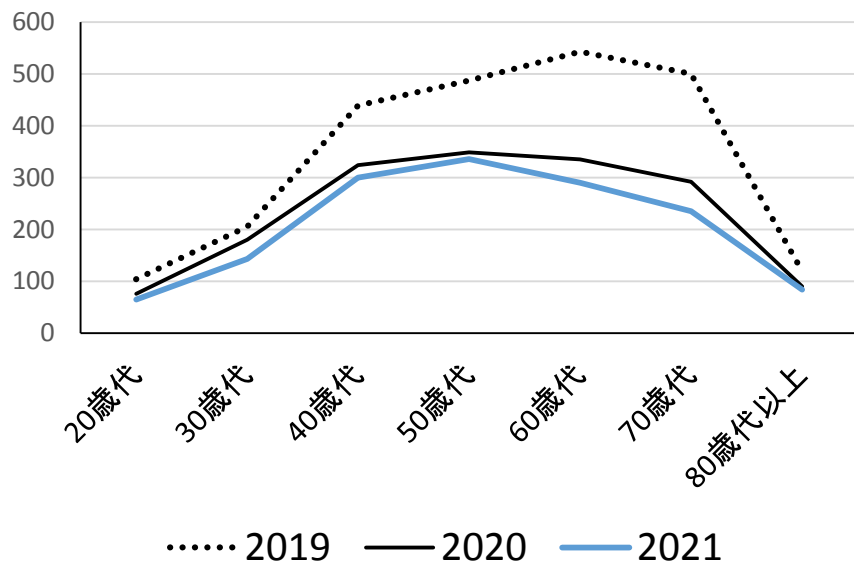
第二期高知市健康づくり計画 指標	現状値(H29)	目標値(R4)
◎健康づくりに取り組んでいる人の割合 ※第二期高知市健康づくり計画アンケートより	男性 53.0% 女性 53.3%	男性 63% 女性 64%

<実績>

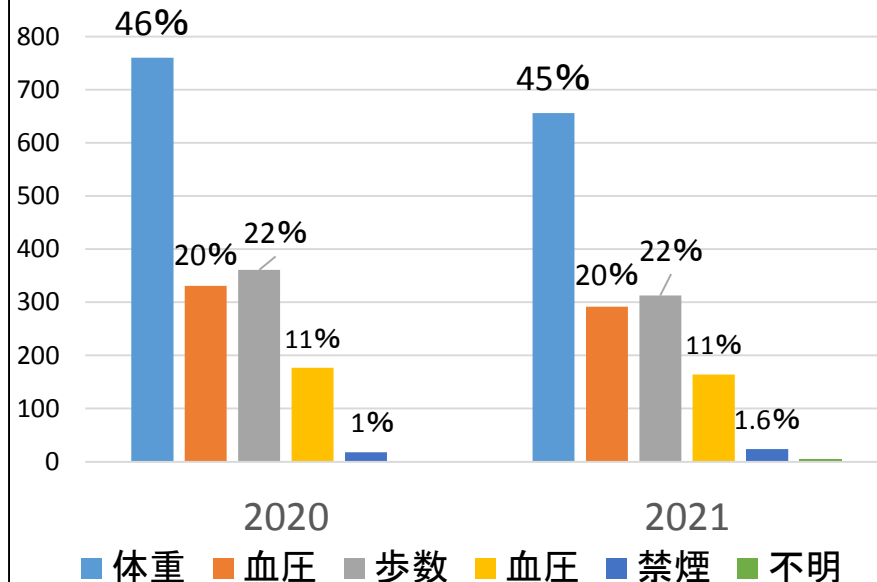
指標	申込期間	H28	H29	H30	R1	R2	R3
		9月～10月	9月～10月	6月～10月	6月～10月	6月～10月	4月～10月
●いきいき健康チャレンジ 申込者数		522名	1,811名	2,606名	2,401名	1,647名	1,453名 (目標値2,500名)
●健康づくりへの意識の変化 (これまで健康づくり活動に取り組んでいなかった人の取り組みへの継続意思) ※記録ノートより		—	92.6%	95%	92.4%	89.5%	89.1% (目標値95%以上)
●最後まで取り組めた人の割合 (記録ノート提出率)		42.5%	67%	77.3%	72.6%	72.4%	72.3% (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 (目標55%)

2021の実績結果

申込者の年代別(総数)



目標別人数と割合



●全体の申込者数は減少したが、60歳代未満の取組者数は昨年から大きな減少はなかった

●目標別人数割合は昨年とほぼ変わりはなく、体重の目標が最も多かった

2021の実績報告

【追加取組】

	R2年度	R3年度
毎食野菜を食べる	298名 (提出者の25%)	248名 (提出者の23.6%)
よく噛む	271名 (提出者の22.7%)	247名 (提出者の23.5%)
減塩をこころがける	269名 (提出者の22.6%)	232名 (提出者の22.1%)



取り組んだ方の感想

- ・噛むことに意識を持つようになった
- ・「よく噛む」「毎食野菜を食べる」は仕事の日
は難しいですが、時間があるときに心がける
ようになった

2022 変更点

記録ノート最終ページに「川柳募集」の枠を追加（自由記載）

☆☆ チャレンジ終了後の「私」 ☆☆

3か月間のチャレンジはいかがでしたか？ 3か月間の取り組み結果や反省など、チャレンジの振り返りを記入してください。

川柳募集

あなたの健康づくりの取組を川柳にしてみませんか？

※今後の啓発活動に使用させていただく場合があります。

(お名前は公表しません。)



トマトちゃん
【高知県産】8きょうだい

2022 計画と途中経過

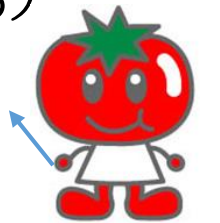
【申込者数】（令和4年6月30日現在）

798 名

うち、インターネット申込 251 名（31.5%）

周知方法

- 健康増進課ホームページ
- 広報あかるいまち
- 関係機関広報誌
- 町内会回覧板
- 高知家健康パスポートアプリからのお知らせ **NEW**
- チラシの配置（オーテピア高知図書館，各ふれあいセンター，量販店等） など



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

2022 計画と途中経過

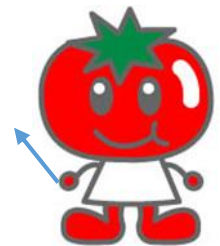
【働き盛りの若い世代への周知】

○SNSの活用

- 高知市LINE
- 健康パスポートのお知らせ機能の利用

○協会けんぽや産業保健センター，法人会等のメルマガ，
会報への掲載

働く世代が目にしやすい場所での周知の実施を計画しています



2022 計画と途中経過

【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

今年度、20か所訪問を目標としている

→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



2022 計画と途中経過

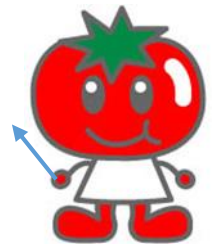
【高齢者への周知】

○いきいき百歳体操の会場での紹介

→地区担当が地域に出るタイミングで会場に顔を出し、事業について紹介する

○健康教育の場での紹介

→健康づくり情報の内容と一緒に事業を紹介して、日々の健康づくりに活かしてもらうよう伝える



2022 計画と途中経過

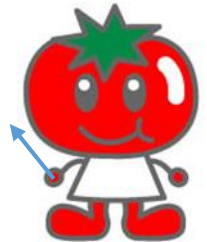
【協力団体と連携した取組】

○量販店でのイベントの実施

イオン，サニーマート，サンプラザ，フジグラン等の店舗で、血圧測定，減塩に関するフードモデルの展示，お口の健康チェックなどとあわせて啓発を実施



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！



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

2022 計画と途中経過

【協力団体と連携した取組】

○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
ような声かけを行っていただくよう依頼

○高知市農業協同組合

JA高知市女性部支部長会にて、事業について説明

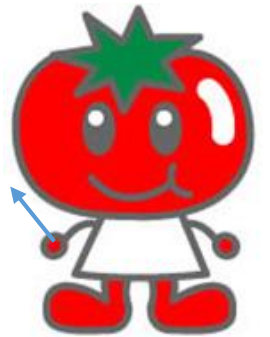
2022 計画と途中経過

【協力団体と連携した取組】

○包括連携協定を結んだ企業との連携

職員の健康づくりとして、組織的な取組を実施

協議会の皆様方とも、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！



高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

いきいき健康チャレンジ2022

5月29日(日)
スタートイベント



35名の参加が
ありました!!

今後の予定

● 応援講座

【栄養編】 7月 18日(月・祝) 会場:総合あんしんセンター
(協力:(公社)高知県栄養士会)



【運動編】 9月11日(日)予定
10月 2日(日)予定



今後の予定

● 健康チェックデー

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
9月21日（水）	【午前の部】 ① 9：30～10：30 ② 10：30～11：30	各回 15名 (1日 60名)
11月18日（金）	【午後の部】 ① 13：30～14：30 ② 14：30～15：30	
10月19日（水）	【夜の部】 ① 17：30～18：30 ② 18：30～19：30	各回 15名 (1日 30名)



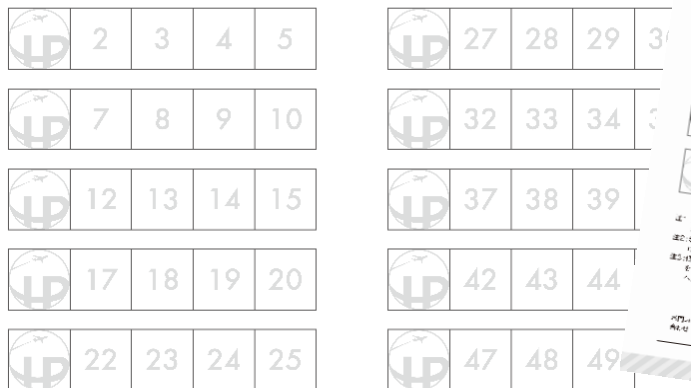


高知家健康パスポート事業

- 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
- 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



ヘルシースタンプを集めてプレゼントキャンペーンに応募しよう!



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