

## 高知市いきいき健康チャレンジ2020が始まります

健康増進課 ☎803-8005

昨年度2,000人以上の市民が参加し、大好評だった「高知市いきいき健康チャレンジ」。皆さんの健康づくりを応援するためにことしも開催します。

### チャレンジ方法

- ①～⑤の目標から一つ選び、申し込みます。その後、専用の記録ノートに3カ月間記録します。
- ① 毎日体重を測る
- ② 毎日血圧を測る
- ③ 1日8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上歩く
- ④ 週に2日休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する
- ※75日以上記録した記録ノートを提出すると特典あり

### 対象(参加要件)

- ① 個人もしくはグループ(5人1組)で申し込み
- ② 20歳以上の方で、市内在住もしくは市内在勤(※)の方
- ※市内在勤の方は、職場グループ(市内在住の方を1人以上含む)での申し込みのみ可。

### チャレンジ参加者の声

職場スタッフと共に参加することにより自然とやる気が起こり、3カ月間続けることができました。(50代女性)

記録を続ける中で意識的に飲酒量を抑えることができました。(30代男性)

体が軽くなり生活リズムも整い、活動的になったと感じます。(30代女性)



チャレンジ開始は6月1日から!



ヘルシーポイントシールももらえるよ!

### いきいき健康チャレンジ2020 記録ノート

- ～ チャレンジ目標 ～
- ① 体重を測る
  - ② 血圧を測る
  - ③ 8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上歩く
  - ④ 週2日休肝日
  - ⑤ 禁煙
- ※チャレンジ目標を1つ選択し記入してください

2020年6月1日～10月16日までの間に3か月の記録を開始しましょう!  
(記録ノートの提出締切日: 2021年1月15日)

▲2020年版ノート見本

※毎年恒例の「スタートイベント」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施いたしません。

## 令和2年度の重点施策を紹介します

高知市型共生社会の実現に向けて、「あんしん」、「あんぜん」、「すこやか」、「にぎわい」、「共につくる」の5つの基本政策に基づく施策・事業を着実に推進します。

### 災害に強く命をつなぐ「あんしん」

- 災害発生時での避難行動に配慮が必要となる方々の安否確認や支援体制の構築を推進
- 避難所環境対策としてマンホールトイレ整備に向けた設計に着手するとともに、トイレトレーラーを購入
- 住宅の耐震改修工事への助成を継続するとともに、排水機場の整備など雨水排水対策を推進
- 上水道の送水幹線二重化や基幹施設・管路の耐震化など、災害に強い水道づくりを推進



▲上水道の送水幹線二重化

### 観光とまちの活性を図る「にぎわい」

- (仮称)高知布師田団地の造成工事に着手
- 桂浜公園の再整備に向けて、既存施設を活用するための施設の購入と耐震補強に向けた設計を実施
- 中心市街地の活性化に効果的な整備を民間活力の活用により推進するため、新図書館西敷地のサウンディング型市場調査等を実施
- 土佐山地域において子育て世帯向け地域活性化住宅を整備

### 地域社会と市民生活のうらおいを「共につくる」

- 地域の重要な拠点となる木村会館の耐震性を確保し、機能強化・長寿命化を図る耐震補強設計を実施
- 自主防災組織育成の強化や組織活動の担い手不足解消への支援を継続
- 県内全市町村での「オール高知」の取り組みにより、人口減少の克服をめざす、れんげいこうち広域都市圏関連事業を実施
- 高知市を拠点とした二段階移住のPRや圏域内のお試し滞在施設の相互利用などの取り組みを継続するとともに、新たに県外在住の若者を対象とした交通費や引越し費用の助成を実施

### 交通と社会環境を整備する「あんぜん」

- 慢性的な渋滞解消や高知駅へのアクセス向上を図り、災害拠点施設の輸送路確保をめざす愛宕町北久保線や曙町西横町線などの街路整備を推進
- 老朽住宅が密集し、狭い道路も多い旭駅周辺地区の整備に伴う建物移転や街区工事などを継続
- 消防力向上のため、御豊瀬分団屯所の建設や消防職員・団員の装備等を強化
- 高齢者による交通事故の抑制と公共交通の利用促進を図るため、免許証の自主返納者に対し、電車・バスで利用できる「ナイスエイジですか」の購入等の支援を開始

### 子どもと高齢者・障がい者の健康を支援する「すこやか」

- 幼児教育・保育の無償化に対応する保育サービスを行うとともに、東部健康福祉センターに市内3カ所目となる「子育て世代包括支援センター」を開設。妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援体制を充実
- 子育て世帯の経済的負担を軽減するため、新たにインフルエンザ予防接種費用の一部を助成
- 市立小・中学校等のすべての学級に電子黒板を導入するとともに、国のGIGAスクール構想実現に向けてネットワーク整備等を実施
- 保育士の負担を軽減し、離職防止を図るため、新たに民営保育所が保育補助者の雇上を行う経費に対し助成



◀電子黒板を使用して授業を行う様子



西部子育て世代包括支援センター「子育て相談室」の妊娠期間中の赤ちゃんを想像できる胎児モデル▶