

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 「高知市いきいき健康チャレンジ」事業で健康づくり

高知市は全国と比べると壮年期の脳卒中や心疾患を含む循環器疾患で亡くなる方が多く、循環器疾患（生活習慣病）対策が大きな課題となっています。そこで、生活習慣の改善や日々の健康づくりに取り組む市民を応援する為に、平成 28 年 9 月より 20 歳以上の高知市民が生活習慣改善に 3 ヶ月チャレンジする「高知市いきいき健康チャレンジ」という事業を開始しました。

いきいき健康チャレンジでやることは、①チャレンジ目標（体重測定、血圧測定、8,000 歩歩く、週 2 日休肝日、禁煙）を 1 つ決める②毎日、記録する、以上 2 つだけです。チャレンジに参加することで健康づくりができるだけでなく、プレゼント抽選会への参加や高知家健康パスポートのヘルシーポイントシールがもらえる等のお得があります。平成 28 年度の「いきいき健康チャレンジ 2016」には 522 名の参加がありました。

## 「食事」をテーマとした健康講座で継続を応援！

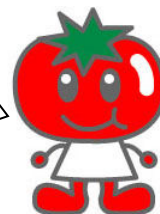
健康づくりの要に食事があります。

高知市いきいき健康チャレンジでは、スタート時に「毎日朝ごはんを食べている」など生活習慣のセルフチェックを行いました。

また、参加者がより健康づくりに取り組めるように、お得な健康情報として、食事の内容を取り入れたスタートイベント・応援講座・結果報告会を開催しました。平成 28 年 10 月に開催した

応援講座では「おいしく、たのしく、食事にチャレンジ」をテーマに、高知県栄養士会の管理栄養士さんによるクイズを交えた楽しい講演と栄養相談を行い、107 人の参加がありました。参加者からは「今まで以上に野菜をとらないといけなかった。」「調理の時、食塩を相当使っていたと実感し、反省した。」などの感想が聞かれました。

イメージキャラクター



高知の食育 8 きょうだい トマトちゃん

アンケート結果では 88%の方が、「食生活の改善に向けて何か取り組もうと思う」と答えてくれました。

## いきいき健康チャレンジで健康の花がたくさん咲きました

高知市いきいき健康チャレンジに参加することで、目標に取り組むだけでなく、健康に向き合えたことで、食事をはじめ日々の生活習慣を見直すきっかけになった方が多くおいでました。

高知市いきいき健康チャレンジ 2017 は平成 29 年 9 月からスタートします。是非、みなさんも楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみませんか。興味のある方は、健康増進課成人保健担当にお問い合わせください。



参加者から寄せられた感想で、健康の花が満開に咲きました。