

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## ご存知ですか？「高知市いきいき健康チャレンジ」

「高知市いきいき健康チャレンジ」は、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ために平成 28 年度に開始した健康づくり事業で、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、3 か月毎日記録する取組です。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。参加者は平成 28 年度 522 人、平成 29 年度 1,811 人と少しずつ広がりをみせています。

## 3 か月のチャレンジで、健康づくり

3 か月間目標にチャレンジする中で、毎日の生活習慣を意識することにつながり、食事内容や飲酒など改善に向けた取組につながった方が多くいました。また、BMI（体格指数）が 25 以上（肥満）の方のうち 112 名が平均 2.6 kg 体重が減った、週 2 日連続休肝日を作ることにチャレンジした 107 名のうち 75 名が目標達成できたなど、結果も出ています。昨年度参加された方の感想を少しご紹介します。

体重を測定し記録することで、暴飲暴食を防げた。

「体重を測る・記録する」を継続することで、食事や睡眠との関係に気づくことができた。

お酒を飲む回数が激減し、体重もキープでき、体調面も改善した。



連続して休肝日を作り、晩酌の時間をジョギングにあてたことで減量に成功し、マラソン完走という新たな目標が持てた。

## 広がる健康づくりの輪

昨年度は高知市生活習慣病予防に関する協議会メンバーである高知市食生活改善推進協議会や全国健康保険協会高知支部の皆様と、高知市いきいき健康チャレンジ事業の協力店になっていただいている量販店で、血圧測定や食事への意識を高める啓発を行いました。

日ごろの味付けの濃さを自覚できる塩分味覚域のチェックや野菜の重量当てクイズに多くの方が来所され、健康への意識の高まりにつながったのではないかと思います。

今後も市民の皆様にとって身近な場所での健康に関する啓発活動を関係団体と取り組んでいきたいと思っております。

量販店での啓発イベントの様子



## 高知市いきいき健康チャレンジ 2018 は 6 月 1 日スタートです！