

健康づくり事業・啓発活動 の取組を通じて

—働く世代の糖尿病発症・重症化予防—

令和7年度 第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会

令和8年1月 26 日(月) 健康増進課

2型糖尿病の予防には、**生活習慣の改善**が重要

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 体重管理
- 節度ある適切な飲酒
- 禁煙



重症化予防(早期発見)

健康づくり事業

啓発活動

① 健康づくり事業を通じて

高知市いきいき健康チャレンジ

取組目標を1つ決めて、3か月生活習慣改善に取り組む

毎日
体重測定



8,000歩以上
歩く



禁煙



毎日
血圧測定



週2日
休肝日



① 健康づくり事業を通じて

高知市いきいき健康チャレンジ2025

申込者数：3,117名

3,000人
突破!

グループ申込数：64グループ

高知家健康パス
ポートアプリ

2,691名

〔 個人 2,640名
グループ 51名 〕

記録ノート

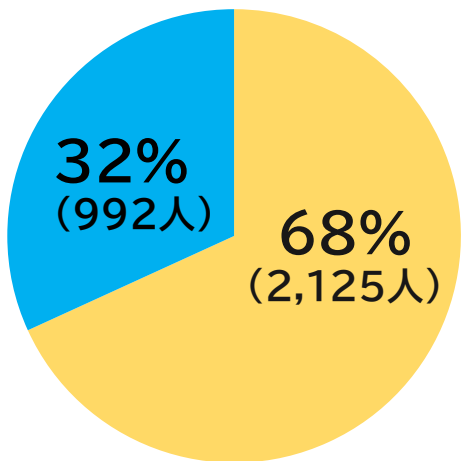
426名

〔 個人 285名
グループ 141名 〕

申込者の性別と年代

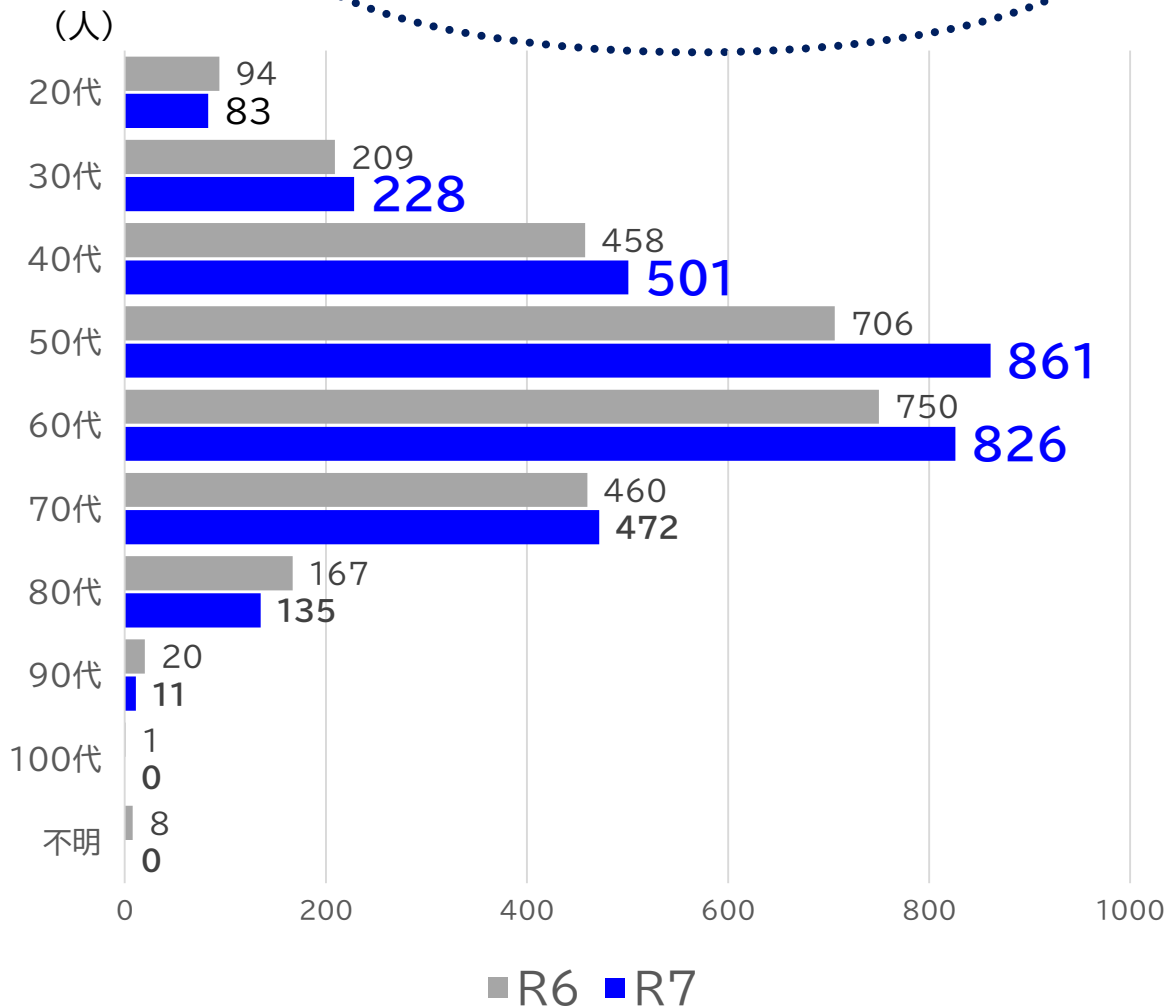
昨年と比べると
男性の参加率も増加！
(28%→32%へ)

性別(人)



■女性 ■男性

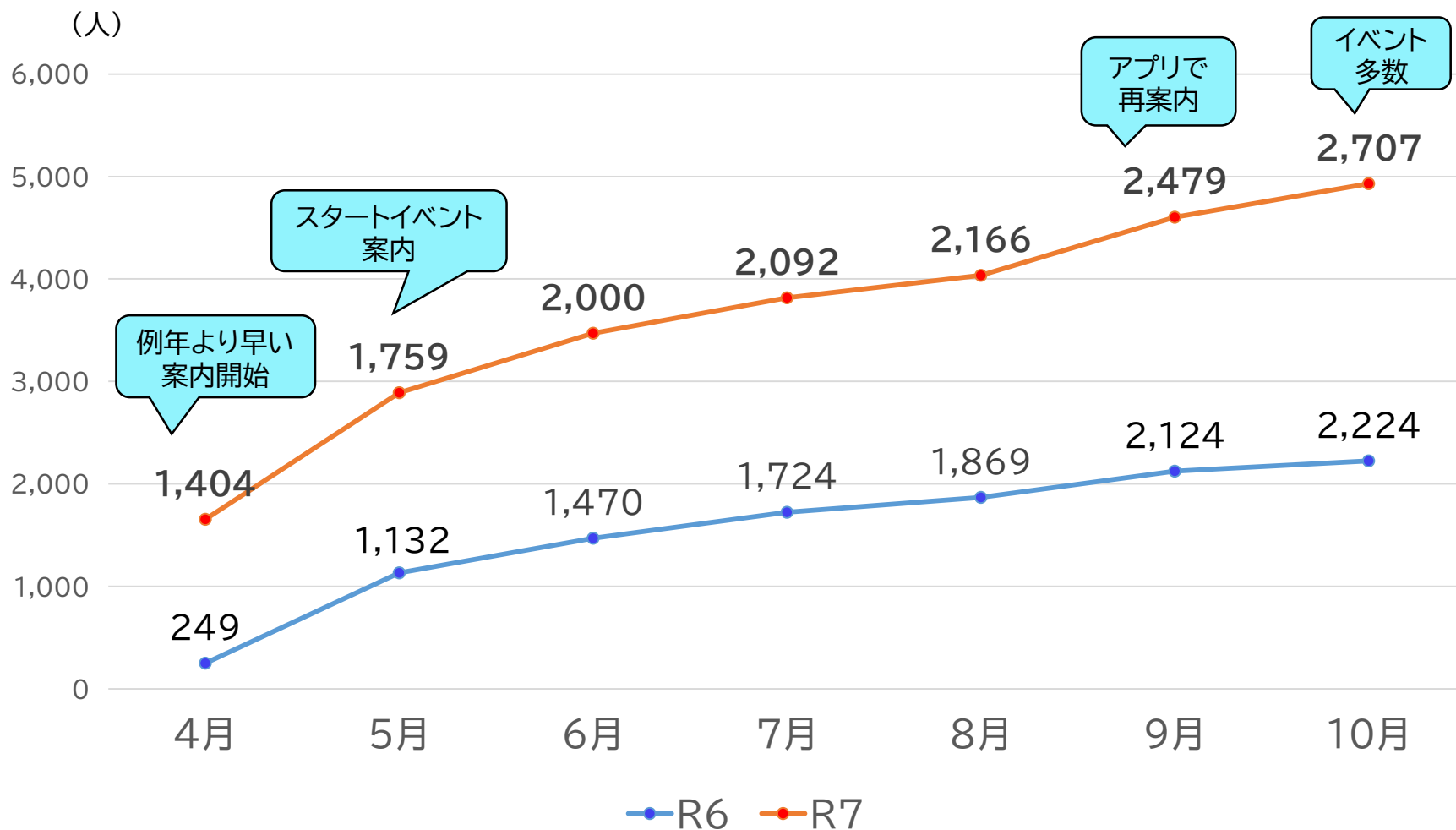
昨年と比べ、
働く世代の参加者増！



健康づくりに取り組む働く世代を増やすために

① アプリを活用した参加案内の実施

アプリでの参加申込者数の推移



健康づくりに取り組む働く世代を増やすために

② アプリ取得促進

働き盛り世代にも、より手軽に

アプリの取得促進



- ・イベント時にアプリ活用のメリットを紹介
- ・株式会社ソフトバンクとの連携
- ・がん検診、幼児健診受診者へヘルシーポイント進呈
- ・スポーツ振興課が実施した地区活動でのポイント取得促進
- ・高知家ウォーキングチャレンジの周知

健康づくりに取り組む働く世代を増やすために

忙しい中でも、自身の健康に目を向ける機会に

イベント	テーマ	申込人数
スタートイベント 6月1日(日)	「いつもの身体活動でアクティブに！～健康への第一歩は日常生活の中に～」 高知県立大学地域教育研究センター 准教授 高德 希 氏	73名 (定員150名)
応援講座【栄養編】 7月5日(土)	「“動ける身体”を食事で作る！ 筋肉と健康のための栄養戦略」 高知県栄養士会 理事 竹井 悠一郎氏	153名 (定員150名)
応援講座【運動編】 ①9月21日(日)	「キレイな姿勢と歩き方講座」 第一生命経済研究所 健康セミナー講師 田中 三枝氏	58名 (定員80名) ※173名申込あり 抽選
応援講座【運動編】 ②11月8日(土)	「猫背改善でコリすっきり！～姿勢改善講座～」 日本健康運動指導士会高知県支部 健康運動指導士 筒井 由夏 氏	89名 (定員100名)

健康づくりに取り組む働く世代を増やすために

働く人も参加しやすい工夫

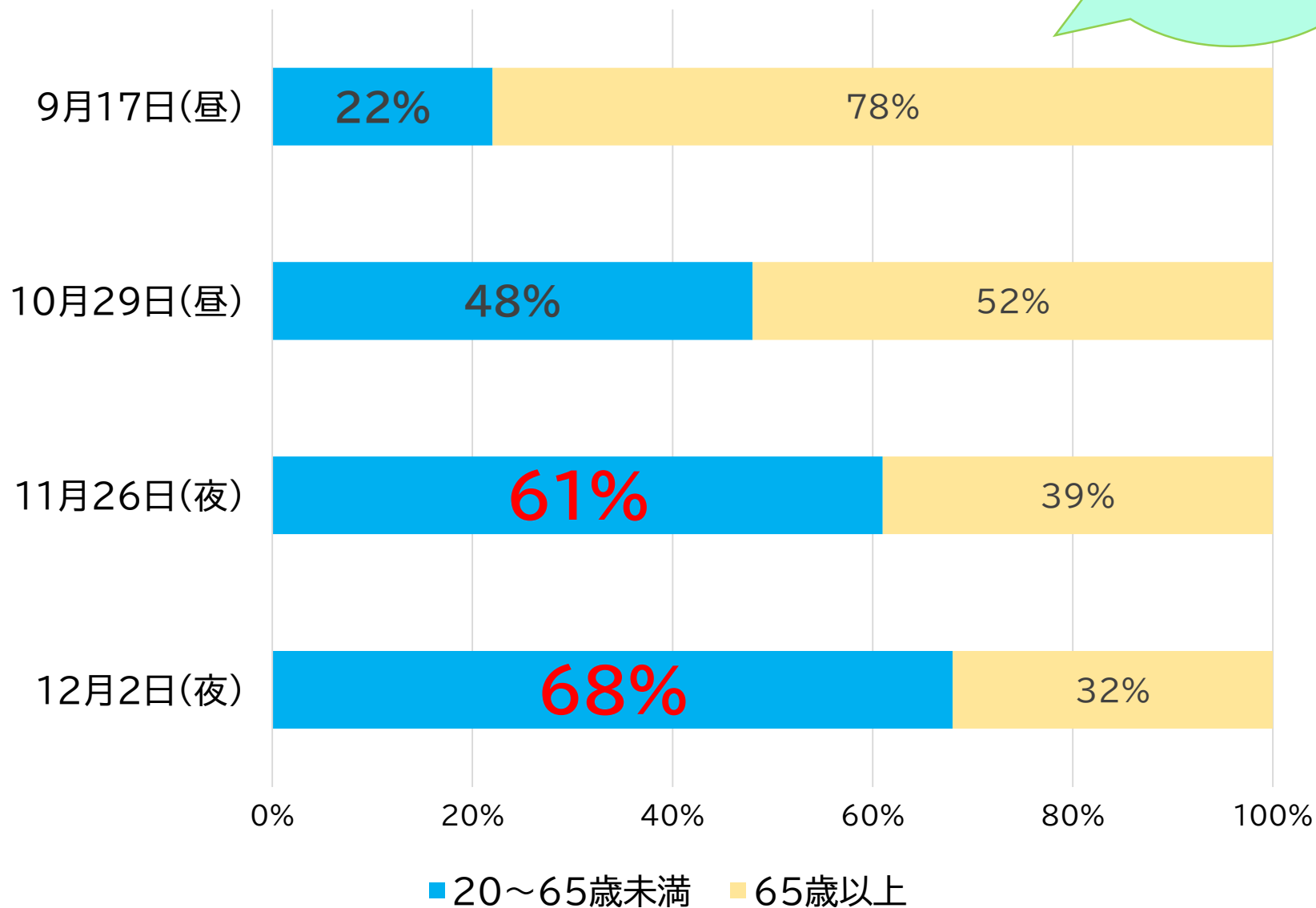
健康チェックデー

測定内容：体組成、骨密度、血管年齢、握力、
バジチェック(明治安田生命保険相互会社)

開催日	時間/定員	申込人数
9月17日(水)	【昼の部】 定員100名	72名
10月29日(水)	① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30 ③ 11:30~12:30	88名
11月26日(水)	【夜の部】 定員100名	49名
12月2日(火)	① 16:30~17:30 ② 17:30~18:30 ③ 18:30~19:30	50名

健康チェックデーにおける年代別申込者割合

夜の部の方が、
働く世代の申込
が多い



② 啓発活動を通じて

量販店での啓発

様々な年齢や関心層の来場者へ、適正体重を維持する大切さを啓発し、いきいき健康チャレンジを活用した健康づくりについて情報を発信。



▲ フジ健康フェスタで実施した適正体重チェック

あなたの理想の体重は？

適正体重チャレンジ

適正体重 = 健康を維持するために理想的とされる体重

計算してみよう BMIとは身長と体重から求める体格指数です

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

(例) 体重55kg 身長160cmの人の場合
 $55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 21.5$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※BMIの目標値を示していますが、脂肪を多く含む人は筋肉量が多いので、体重も重くなります。そのような場合は、体脂肪率も参考に判断しましょう

高知市 いさいき健康チャレンジ2024 参加者大募集

お問い合わせ 高知市 健康推進課 Tel:088-803-8005 Fax:088-823-8020
〒770-0850 高知市丸の内1丁目45 総合あんしんセンター1階
E-mail:kcc-140400@city.kochi.lg.jp

やせていれば健康によいのか？

若い女性のやせ

～近年では、若い女性のやせが問題になっています～

- ❑ 急激なダイエットや食事の偏りが原因で、鉄欠乏性貧血、月経不調が生じる。
- ❑ 毎月髪が抜くと、骨密度の低下や骨粗しょう症のリスクが高まる。
- ❑ 日本では低出生体重児(2500g未満)の割合が増えています。その背景の1つに若い女性のやせや妊娠中の栄養不足があるといわれています。(小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜めこみやすい体質であるため、将来的に生活習慣病(高血圧・糖尿病など)にかかりやすいと考えられています。)

実はやせすぎも健康への影響があります

高齢者は肥満よりもやせに注意

「生活習慣病予防からフレイル」予防へのギアチェンジが必要

高齢者では、体重が不足すると筋肉量が減少し、虚脱や転倒のリスクが高まります。自立生活に支障をきたせる可能性があります。

※1 低体重や筋力低下は、心臓や肺を弱くしやすく、介護が必要になる前段階の状態を「フレイル」といいます。

肥満のリスク

日本人の死因の上位に心臓病、脳卒中があります。この2つの病気は、いざなり動脈硬化が原因となって起こることが多くなっています。動脈硬化を正常(高脂血症)・肥満(危険因子)としては、高血圧・糖尿病・脂質異常症の危険因子が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険性が高まります。

特に、肥満の方でも腰の内臓に脂肪がたまり内臓が大きくなる「内臓脂肪型肥満(内臓肥満)」が高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こしやすくなります。

適正体重を保つことが、健康につながります。体重計にしばらく乗っていない方は、まずは体重を測る習慣から始めてみましょう。

② 啓発活動を通じて

女性健診会場での啓発

女性健診受診者(20~39歳)に対し、野菜摂取やバランスのよい食事、よく噛んで食べることなどに関する啓発を実施。



▲ヘルスメイトによる野菜の重量当てクイズ

② 啓発活動を通じて

健康づくりイベントでの啓発

健康に関心が高い様々な年代の方が、さらに健康意識を高め、バランスよい食事や運動習慣を身に着ける機会として、食事や運動に関する体験・測定を実施。



▲ 高知県栄養士会による栄養相談・SATシステム



▲ 日本健康運動指導士会による筋力チェック

② 啓発活動を通じて

健康づくりイベントでの啓発

包括連携協定締結企業と連携し、自身のからだに目を向けてもらう機会となるよう、健康機器測定を実施。



▲ 明治安田生命保険相互会社によるベジチェックなどの測定




▲ 第一生命保険株式会社による体組成などの測定

② 啓発活動を通じて

職域での啓発


働く世代に向け、企業での出前講座「働く世代の生活習慣病予防」を実施。食事や運動に関する講義をとおり、糖尿病の発症予防や早期発見のための健診受診勧奨などを実施。

夕食の時間に注意



夕食を遅く食べると・・・

- ・食べた分のエネルギーを消費しきれない
- ・夜には脂肪が蓄積しやすくなる
- ・血糖値が上がりやすくなる


 **遅い夕食**を摂るときは、
夕方に捕食(おにぎりなど)を食べておき、**帰宅後の夕食はエネルギーを控えめに**

血糖値が変化する時間

食事を食べ始める **15~20分くらい** → 血糖値が上がり、満腹感を感じるようになる

ゆっくりよくかんで食べましょう！

**ストップ早食い！
1口30回**



▲ 職域向けに作成したスライド内容

高知市 いきいき健康チャレンジ応援事業

日常に **+5分**
ストレッチ





体脂肪 1kg

▲ 動画や血管・体脂肪などのモデルを活用

② 啓発活動を通じて

障害者就労支援事業所での啓発

障害がある壮年期層に向け、事業所での健康講座や体力測定を実施。食事や運動に関する講義と体力測定を通し、自身のからだに目を向ける機会を設けた。

しっかりかむためのポイント！

- ①一口 ^{ひとくち} 30 ^{かい} 回を めざす
- ②のみこむ前 ^{まえ} にあと 5 ^{かい} 回 多くかむ
- ③一口の りよう ^{ひとくち} は ^{すく} 少なめにする
- ④たべものの **かたち** がなくなってからのみこもう
- ⑤ **のみもの** で たべもの を ながしこまない



③健診をうけること

^{じぶん} 自分のからだ ^{けんこう} がどのくらい健康か
し 知ることができるよい機会 ^{きかい}



びょうき ^{はや} はや 病気に早くきづける

びょうき ^{はや} はや なお 病気を早く治せる

げんき ^{いつまでも} いつまでも元気にすごせる！

^{じぶん}

^{かくにん}

自分のからだのようすを確認してみよう！

^{きんりよく}

①筋力をたもつ



あくりよくそくてい
握力測定

^{くち} ^{けんこう}

②口を健康にたもつ



^{ちから}
かむ力チェック



