

高知家健康会議「生活習慣病対策部会」の取り組みについて

○働きざかり世代（特に男性）が元気でいきいきと働き続けることができるよう、関係機関が連携して**よりよい生活習慣の定着**を支援する。

生活習慣病対策部会の取り組み

働きざかり世代に届きやすいよう「**職域**」と連携した取り組みを実施

- ① 事業所（職域）向けイベントの実施
（例）健康パスポートを活用した歩数競争、血压・体重の記録 など
- ② イベントや健康づくりに関する情報提供のしくみづくり
（例）イベントなどの健康づくりに関する情報提供

実効性を重視した
PDCAに基づいた
柔軟な事業展開

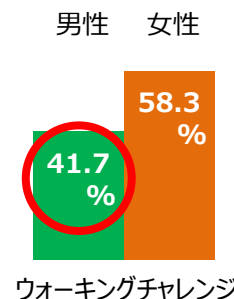
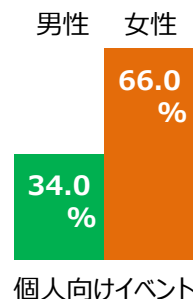
よりよい
生活習慣の定着

▼令和6年度の取り組み結果

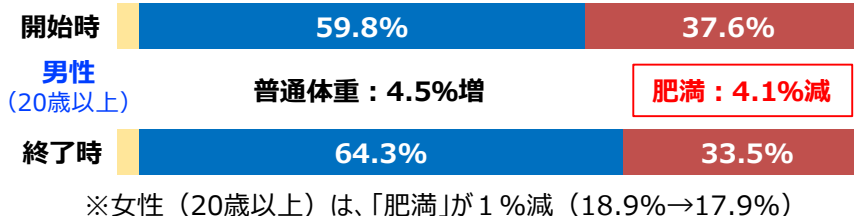


同一事業所の3人でチームを組み、歩数等のポイント数を競うイベント

- 参加者の男女比は、高知家健康パスポートを活用した過去の類似イベントに比べて、**男性参加者が有意に増加**。



- ウォーキングチャレンジの男性参加者のBMIをイベントの前後で比べると、**BMI25（肥満）以上の方の割合が、4.5%減小**。



ウォーキングチャレンジ参加者に、体重・血压を記録する習慣をつけていただく目的のイベント

実施期間：R7.2.1～2.15
参加者数：血压部門 789人
体重部門 882人

令和7年度の取り組み

- ウォーキングイベントを継続し、参加者の更なる拡大を図る。
- 複数回のイベントを通じて、継続的な運動習慣の定着につなげる。

実施期間：R6.11.15～12.16

参加者数：2,661名（887グループ、451事業所）

※男性1,110名、女性1,551名

平均年齢：男性43.0歳、女性43.4歳

※参加者の96.2%が65歳未満