

はじめに

高知県では全国に比べて壮年期男性の死亡率が高く、健康意識のさらなる向上とよりよい生活習慣の定着に向けた様々な取組を行っています。

「これでもえいがや！高知家健康チャレンジ」は今年、4年目を迎える取組で、生活習慣病のリスクを減らすため「減塩」「野菜摂取」「運動」「節酒」「禁煙」の5つの分野について啓発を実施していくことで、高知県民の生活習慣の改善を図ることを目的としています。

あれもこれもは無理だけど、自分にできることから始めてみませんか？

いつもの暮らしに無理なく取り入れられる小さなチャレンジ(取組)を広く高知県民に呼びかけます。

- ① 8/31 開催 高知家健康チャレンジ・キックオフイベント
- ② 9/1～実施 高知家健康チャレンジ 量販店コラボイベント

高知家健康チャレンジの4年目の実施にあたり、8月31日のキックオフイベントに取材にお越しいただき、当日の様子と9月1日～の量販店タイアップイベントについても周知いただきますようお願いいたします。

これでもえいがや!
#高知家健康チャレンジ

高知家健康サポーター
栗石くん

健康意識の向上
健成年(50)

運動 (約1500歩)
あと**15分**歩こう
5分×3回でもOK!!

減塩
1日の塩分摂取
マイナス1g
たったこれだけ!!

節酒
週**2日**休肝日
たったこれだけ!!

野菜摂取
野菜、もう**1皿**
(70g)
たったこれだけ!!

禁煙
始めよう
まずは禁煙外来へ!

これでもえいがや!
#高知家健康チャレンジ
あれもこれもは無理だけど、
自分にできることから始めてみませんか?

#高知家健康チャレンジ

<p>減塩 1日の塩分摂取 マイナス1g たったこれだけ!!</p>	<p>野菜摂取 野菜、もう1皿 (70g) たったこれだけ!!</p>	<p>運動 (約1500歩) あと15分歩こう 5分×3回でもOK!!</p>	<p>節酒 週2日休肝日 たったこれだけ!!</p>	<p>禁煙 始めよう まずは禁煙外来へ!</p>
<p>推奨される1日の塩分摂取量は… 男性7.5g未満・女性6.5g未満 高知県の現状は… 男性9.3g・女性8.4g</p>	<p>1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上) 全国男性284g・全国女性270g 高知県男性310g 全国10位 高知県女性296g 全国7位</p>	<p>1日の歩数の平均値(目標:男性9000歩/女性8500歩) 全国男性7779歩 全国女性6776歩 高知県男性5647歩 高知県女性5840歩</p>	<p>ほぼ毎日飲酒している者の割合 全国男性39.9% 高知県男性47.9% 全国女性13.1% 高知県女性15.8% 1日3合以上飲酒している者の割合 全国男性6.4% 高知県男性11.0% 全国女性1.3% 高知県女性1.7%</p>	<p>喫煙率 男性 28.6% 女性 7.4% 成人男性の約3割が喫煙!!</p>
<p>出典:平成28年高知県民健康・栄養調査※20歳以上</p>	<p>出典:平成28年国民健康・栄養調査/ 厚生労働省(年齢調査)※20歳以上</p>	<p>出典:平成28年国民健康・栄養調査/ 厚生労働省(年齢調査)※20歳以上</p>	<p>出典:NDBデータ(40歳以上75歳未満)</p>	<p>出典:平成28年国民健康・栄養調査※20歳以上</p>

8/31高知家健康チャレンジ・キックオフイベント(1)

15分歩いて1日の摂取目標分の野菜をもらおう！

高知家健康チャレンジの取組のうち、「野菜摂取」「運動」の意識付け・改善を目的としてイベントを実施。8月31日が「野菜の日」であることから、1日の摂取目標量分の野菜をプレゼントするウォーキングイベントを実施。

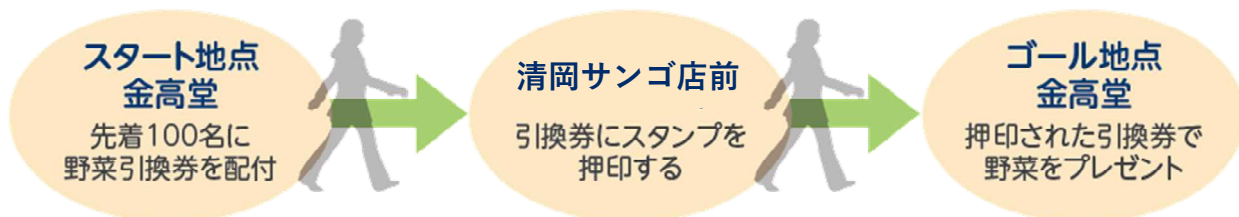
また、9月1日から開催する「高知家健康チャレンジ」企画の直前イベントとして、各種マスコミへの取材要請も依頼させて頂き、本イベントを含め、翌日からのキャンペーンを広く訴求させて頂きたくことを目的とします。



- 実施日 : 2023年8月31日 13時~15時
- 場所 : 帯屋町商店街 (アーケード)
- 対象 : 先着100名 (未就学児不可)
- 景品 : 野菜1袋 (350g以上) + 野菜レシピ



実施イメージ



参加者には、ヘルシーポイントを進呈
高知家健康パスポートアプリのご案内も行い健康意識の醸造を図る

明治安田生命高知支社様のご協力・タイアップによるイベントも実施



野菜摂取量測定器(ベジチェック)を用いて30秒その場で野菜摂取量を数値化

「あと15分歩こう」



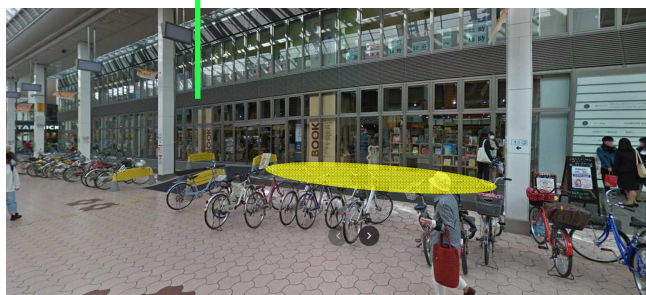
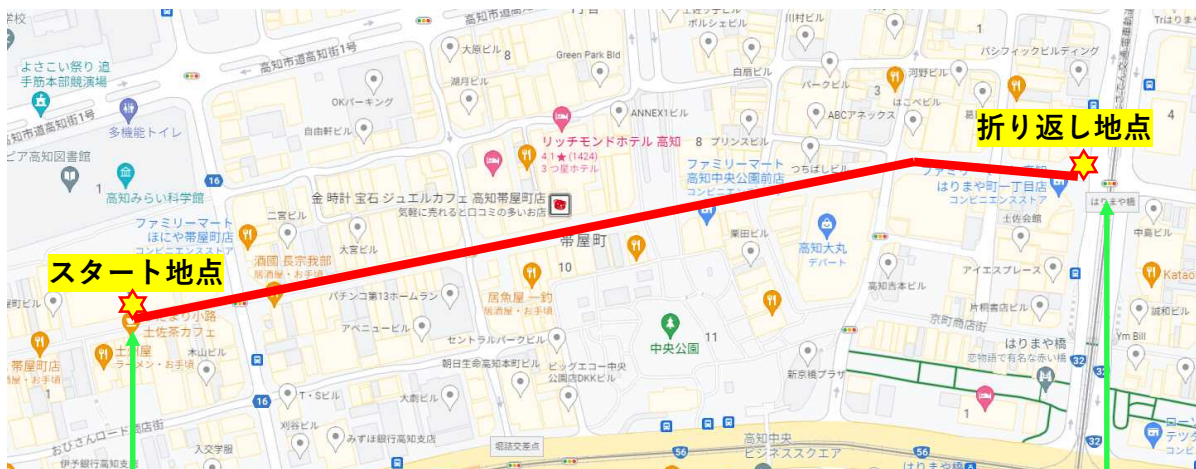
1日の歩数目安は9,000歩(女性は8,500歩)
 高知県民の平均歩数は、男女ともに全国最下位
 あと15分歩こう！をキーワードに、参加者に実際に
 歩いてもらうことで、「そんなに難しくない」など、
 成功体験と健康への意識改革をしてもらいます。

1日の歩数の平均値(目標:男性9000歩/女性8500歩)

全国男性7779歩 全国女性6776歩 **男女とも全国最下位**

高知県男性**5647歩**
 高知県女性**5840歩**

出典:平成28年国民健康・栄養調査/厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上



※設置物はすべてウッドデッキのみ(道路に設置無し)



※設置物なし(目印を持ったスタッフが1名常駐)

全長おおよそ1km(歩いて15分程度)

※往復)

- スタート地点 金高堂書店前
- 折り返し地点 清岡サンゴ店



参加者には、1日分の野菜摂取目標値となる
 350g以上の野菜をプレゼントします

1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)

全国男性284g・全国女性270g

高知県男性**310g** 全国10位

高知県女性**296g** 全国7位

出典:平成28年国民健康・栄養調査/厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上



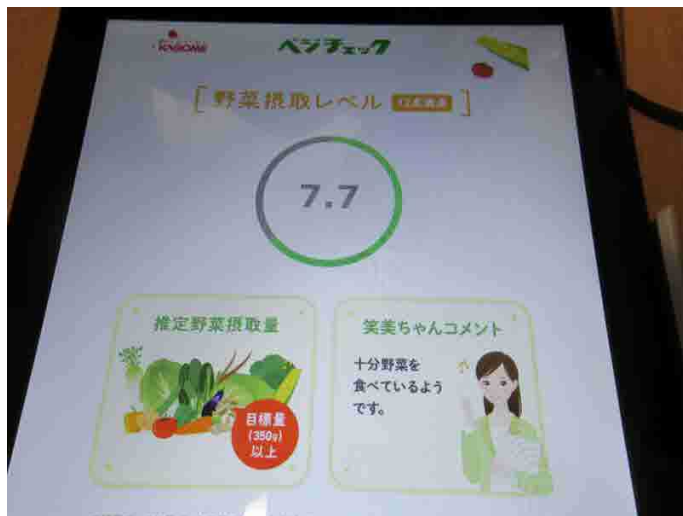
「推定野菜摂取量を見える化」

野菜摂取の目標値は1日/350g以上！

手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで簡単に推定野菜摂取量を測定！
ご自身の野菜摂取量を具体的な数値でお伝え！



1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)
 全国男性284g・全国女性270g
高知県男性310g 全国10位
高知県女性296g 全国7位
出典:平成28年国民健康・栄養調査/厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上



野菜摂取の充足度を120段階(0.1~12.0)で表示

カゴメ「野菜と生活 管理栄養士ラボ」公認キャラクター 笑美(えみ)ちゃんによる野菜摂取レベルに応じたコメント

野菜摂取量の推定値(g)を表示

ベジチェックの仕組み

何を測定しているの？

トマトの赤・・・リコピン
 人参の橙・・・β-カロテン
 ピーマンの赤・・・カプサンチン

カロテノイド

測定原理のイメージ

皮膚

検出部 LED

どのような測定をしているの？

センサーのLED(発光ダイオード)から照射された光が皮膚に反射します。さまざまな深さや角度から得られる反射光を検出部で測定し、独自のアルゴリズムでカロテノイド量を計算して値を算出します。

数ある健康測定機器を用いたイベントの中でも、非常に人気の高いコンテンツです。もちろん、ご家庭ではまず所持されていない機器です。



本企画は「明治安田生命 高知支社」様のご協力・タイアップで実施いたします。

9月1日開始!

県内量販店・コンビニ店舗 タイアップ 高知家健康チャレンジキャンペーン



1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)

全国男性284g・全国女性270g

高知県男性**310g** 全国10位

高知県女性**296g** 全国7位

出典:平成28年国民健康・栄養調査/
厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上

高知家健康チャレンジの取組分野の1つ「野菜摂取」において、県内量販店・コンビニの協力を頂き、野菜を使った惣菜商品にキャンペーンシールを貼ることで、野菜摂取の促進に加えて、高知家健康パスポートアプリのヘルシーポイントが入手できるキャンペーンを実施。

県民の健康づくりの要の1つとなる「高知家健康パスポートアプリ」の新規利用者及びアクティブユーザー数の増加を図り、高知県全体で、さらなる健康意識の向上を狙う取組です。

県民全体へのよりよい生活習慣の定着を目指す

使うほど元気になる 健康へのパスポート

健康パスポート

店頭キャンペーン (気づき・きっかけ)

高知家健康パスポートの利用普及 (行動変容・定着)

高知家健康パスポートは、県内のスーパーマーケットやコンビニなどで販売されている惣菜商品に貼られる。高知家健康チャレンジの取組として、健康な生活を始めましょう。

9月1日開始!

県内量販店・コンビニ店舗 タイアップ 高知家健康チャレンジキャンペーン

高知家健康チャレンジ 過去最大規模の取組!

6企業 合計251店舗で実施予定

株式会社サニーマート様	・・・	23	店舗
株式会社サンシャインチェーン本部様	・・・	25	店舗
株式会社サンプラザ様	・・・	6	店舗
株式会社エースワン様	・・・	12	店舗
株式会社ローソン高知様	・・・	138	店舗
株式会社セブン-イレブン・ジャパン様	・・・	47	店舗

※実施店舗は高知県内の店舗 ※一部店舗で取り扱いのない場合があります

実施店舗の詳細は「高知家健康チャレンジ特設HP」をご覧ください

<https://kochi-kenkochallenge.jp/>

高知家健康チャレンジ

検索



SUNNY MART



あなたとずっと、感動生活。

SunShine

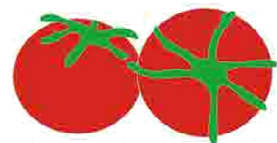
CENTRAL MARKET
AONE A★MAX



セブン-イレブン

LAWSON

ローソン高知



サンプラザ

9月1日開始!

県内量販店・コンビニ店舗 タイアップ 高知家健康チャレンジキャンペーン

各企業様それぞれが、「野菜を使った惣菜」をテーマに
厳選された10品程度の商品を対象にキャンペーンシールを貼付

野菜摂取
野菜、もう1mm
たったこれだけ!!

高知家健康パスポートヘルシーポイントGET!!

高知家健康パスポートアプリから左の
二次元コードを読み込むと、ヘルシー
ポイントが付与されます。
※お一人様1日1ヘルシーポイント限り
キャンペーン期間/R5年9月1日~



使うほど元気になれる 健康へのパスポート

健康パスポート

商品に添付されたシールを高知家健康パスポートアプリで読み込むとヘルシーポイントが付与されます

1ポイント



- ミニのぼり 210×70mm
- スイングPOP100×100mm



対象商品のある売場では
ミニのぼりやスイングPOPを
使った装飾が実施されます