



市長記者会見資料
令和6年11月22日
福祉保健部健康増進課

家族と一緒に・友達と一緒に 「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施します

高岡市健康増進計画「健康たかおかスマイルプラン」では、子どもの頃の生活習慣や健康状態が成長してからの健康状態に大きく関わること、周囲の大人の生活習慣が子どもの健康に大きな影響を与えると明記しています。このため、子どもが家族や友達と一緒に健康づくりに取り組む「健康たかおか😊スマイルチャレンジ」を実施します。

1 実施期間

令和6年12月1日（日）から令和7年1月31日（金）まで

2 事業概要

(1) 市民2人以上のチームで挑戦

- ・ 家族や友達同士など18歳未満を1人以上含むチームで挑戦（18歳以上だけのチームは不可）。

(2) 連続する21日間「健康たかおか😊スマイルチャレンジシート」に記録

- ・ 7日間ごとに2つつチャレンジを決め、達成状況を記録する。
 - チャレンジは「朝ご飯を食べる」「毎食、野菜を食べる」など、市民の皆様に取り組んでいただきたい10の習慣である「健康たかおか😊10か条」から設定。
 - 18歳以上の人には「TAKAOKAアプリで歩数を送信する」など、アプリの健康管理ポイント機能を活用したチャレンジを設定。
- ・ メンバー全員が30回以上のチャレンジ達成を目指して、チームで励まし合いながら健康づくりに取り組む。

(3) チャレンジ達成チームは応募

チームの代表者が、メンバー全員分のチャレンジシート画像を添付したメールの送信または郵送で健康増進課へ提出

(4) 景品

応募チームから抽選で30チームにQUOカード2,000円分をプレゼント

(5) 「健康たかおか😊スマイルチャレンジシート」の入手方法

市立小中・義務教育・特別支援学校へチャレンジシート配付、ホームページからダウンロード、健康増進課・市内保育園・認定こども園・幼稚園に配置

3 周知方法

市立小中・義務教育・特別支援学校へ案内、市内保育園・認定こども園・幼稚園等にポスター掲示、ホームページ、LINE、TAKAOKAアプリで情報発信