

2020年度ヘルスチャレンジの取り組み



ヘルスチャレンジは、10,604人に広がり

健康づくりや生活習慣の見直しにつながりました

岡山県生活協同組合連合会

2020年度ヘルスチャレンジは6つのチャレンジコースを提案し、30日間チャレンジしました。岡山県の「ももっち・うらっち」と「健康おかやま21」の「おっピー」を掲載したパンフレットを作成し、岡山県をはじめ、すべての自治体、4教育委員会、山陽新聞社から後援をいただきました。

ヘルスチャレンジのパンフレットは、住民のみなさまをはじめ公民館や小学校・事業所にも配布し、健康づくりの「きっかけづくり」をアピールしました。今年度の特徴としては、大人も子どもも取り組み期間を統一しました。また親子でチャレンジするコースを設定しました。景品は抽選で250名様にQUOカード(2,000円分)をお渡ししました。

①参加者の特徴

年齢別では、12歳以下が最も多く4,928人が参加しました。その内4,324人が保育園・幼稚園や小学校からの参加でした。内訳は、保育園・幼稚園は岡山市で2園、小学校は岡山市で6校、倉敷市で13校、瀬戸内市で3校、新見市で1校でした。

様々な工夫をして取り組みをされた学校もありました。「各学年で目標を決め、目標を書いた紙を教室や廊下に掲示し、取り上げたことで全校が健康づくりについて意識する機会となった。また教員も職員室に目標を掲示し、学校全体で声をかけながら取り組みをした。」との報告がありました。

ヘルスチャレンジ参加者数(年齢別)

年齢別	人数(人)	構成比(%)
12歳以下	4,928	46
13~39歳	958	9
40~64歳	1,616	15
65歳以上	2,298	22
不明	804	8
合計	10,604	100

②コースの特徴

保育園・幼稚園や小学校では『健康はお口からコース』が一番多く1,927人が参加しました。次いで『親子でチャレンジコース』には1,330人が参加しました。

地域では「生活習慣の見直しのきっかけになった。」との声が多く寄せられています。

◆コース別参加者数 ベスト3

- | | |
|----|-------------|
| 1位 | 健康はお口からコース |
| 2位 | 親子でチャレンジコース |
| 3位 | 気軽に運動コース |

コース別の参加数と報告数

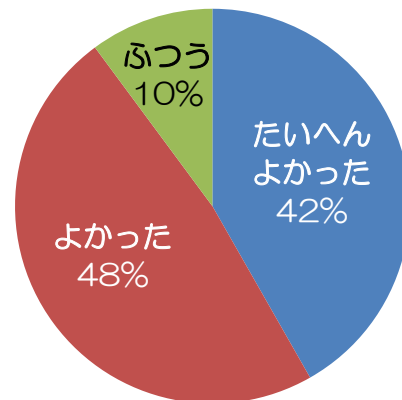
チャレンジコース名	参加者数(人)
①気軽に運動コース	1,869
②健康的な食生活コース	581
③健康はお口からコース	3,760
④測って知ろう!自分の体コース	606
⑤親子でチャレンジコース	2,147
⑥私の健康コース	1,614
不明	27
合計	10,604

③ヘルスチャレンジに取り組んだ評価

ヘルスチャレンジに取り組んだ感想を聞きました。
報告者 9,316 人中アンケートに答えていただいた方は
5,513 人 (51%) でした。

回答者のうち、「たいへんよかった」は 42%、
「よかった」は 48%、合わせて 90%以上の参加
者から歓迎されていることがわかりました。

参加者の評価



④参加者の声 (抜粋)

<地域からの感想>

①気軽に運動コース

- ・健康は日々の努力の積み重ねだと毎日意識して頑張ることができました。まだ現役で働けるようラジオ体操も続けています。体の可動範囲が広がり良いです。
- ・チャレンジを機に運動が楽しみになり、習慣化できました。特に自然の中でウォーキングする喜びはひとしおです。

②健康的な食生活コース

- ・食生活で減塩を意識しながら今後の日常生活に活かしていく習慣になりました。
- ・野菜を毎回の食事を取る様に心がけました。

③健康はお口からコース

- ・正しい歯磨きが健康維持に大切なことを知り、朝昼夜の食後必ず 3 分間ブラッシングを心がけています。毎日実行できました。また、お口の体操にも挑戦。鼻呼吸で口の乾燥が改善しました。主人は一日 30 回のあいうべ体操は大変のようでした。2 人の日常会話も増え、楽しかったです。
- ・お風呂でキラキラ星にあわせてあいうべ体操をすると習慣づくようになってきました。

④測って知ろう！自分の体コース

- ・血圧の薬を利用しているので、毎日血圧測定をしています。同時に体温も測定するようになり、記録も毎日きっちりできました。
- ・私が血圧を測っていると、主人も気になっていっしょに測定するようになりました。

⑤親子でチャレンジコース

- ・家族みんなで頑張って取り組みました。
- ・子どもと楽しくウォーキングができました。家族で万歩計を付けて、昼間誰が一番歩いたかを見せ合いながら、頑張りました。

⑥私の健康コース

- ・1ヶ月はとても早かったです。チャレンジしやすいです。
- ・お酒、たばこが辞められてよかったです。

<小学校からの感想>

- ・虫歯予防に関心を持って、丁寧に歯を磨いたり、友達に声をかけたりする姿が見られました。
- ・児童が自分で目標を決めることができ、その目標の達成に向けて、努力する姿が見られたことが良かったです。
- ・全校で自分たちの朝食を振り返り、栄養教諭と朝食の大切さを学習することができました。自分の生活を改善しようと意欲を見せる子もいました。