信州まるごと健康チャレンジ2018
（結果報告）

　長野県内の協同組合が連携して「心豊かに暮らしやすい長野県づくり」に向けて、「健康で長生き」してもらえるよう、日ごろから健康づくりを習慣化するきっかけづくりを目的に【信州まるごと健康チャレンジ2018】を初めて実施いたしました。また、長野県の【しあわせ健康県】を目指す信州ACEプロジェクトに賛同し連携して取り組んでいます。

【主　　催】長野県協同組合連絡会

【実施団体】JA長野八ヶ岳、JA佐久浅間、JA信州うえだ、JA信州諏訪、JA上伊那、JAみなみ信州、JA木曽、JA松本市、JA松本ハイランド、JA塩尻市、JA洗馬、JAあづみ、JA大北、JAグリーン長野、JA中野市、JAながの、JA長野中央会、JA長野信連、JA長野厚生連、JA共済連長野、JA長野健保、コープながの、長野医療生協、東信医療生協、上伊那医療生協、生活クラブ生協長野、長野県高齢者生協、労協ながの、長野県生協連

【後　　援】長野県、長野県市長会、長野県町村会、長野県栄養士会、長野県社会福祉協議会、長野県長寿社会開発センター

今年の取り組み（特徴点と工夫）

- 企画時より松本大学様（田邉愛子先生：人間健康学部スポーツ健康学科）に監修を依頼し、助言を受けました。
- 「信州まるごとチャレンジ」のチャレンジ9コースを設定し、誰もが日常的に気軽に取り組める内容にしました。
- 取り組み後の結果集計や分析ができるように、チャレンジの具体例を表記し、報告ハガキの項目を工夫しました。
- 県内の協同組合が協力して、長野県民80万世帯の75％に相当する、約60万世帯へ参加を呼びかけました。

選択は、1コースのみです。

コース番号

チャレンジ内容

START!

信州を縦断!
健康の旅へGO!

食

生活習慣

運動

チャレンジ9コース

…く、楽しく
…よう!

報告ハガキを
提出してください

GOAL

1 つづけよう『減塩生活』

いつもよりうす味に心がけよう!

減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。

減塩

2 いいことといっぱい 早寝早起き

生活リズムを整えよう

スマホは布団に持ち込まない
テレビ・ゲームは早く消す…
など工夫してみよう!

質の良い睡眠を

3 きっぱり禁煙

禁煙外来を上手に利用しよう!

- 完全禁煙
- タバコを買わない、もらわない
- 吸いたくなったら○○をする

4 お酒は上手に

食事と一緒にゆっくりと飲もう!

1日のお酒の適量(目安)

- 日本酒なら1合
- ビール500ml缶なら1本

5 運動 …もつ

30分以上の運動を週に2日以上行う

- ウォーキング
- 筋トレ
- ストレッチ
- ラジオ体操
- マレットゴルフ

6 バランスの良い食事

1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう!

- 糖分をひかえる
- 野菜を毎日食べる
- 1日3食バランス良く食べよう!

7 あいうべ体操

1日30セットを目安に!

- 『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。(詳細は裏ページイラスト参照)

8 だれかとおしゃべり

1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう!

9 じぶんで決めよう マイチャレンジ

例)

- 体重計乗るだけダイエット
- 毎朝1杯の水
- 歌って、踊って健康づくり
- おうちでのおてつだい
- しゅくだい
- 外で元気にあそぶ…等

なぜ…

佐々木 敏教授

食塩=Sile…

国連・WHO生活習…対策のための世界が…べき5つのアクション…関する項目の順位…

成人における…

食塩摂…

成人のナトリウム…い時に失われるナ…間変動(変動係数…【食塩相当量にす…(日本人の…

ちなみに…

女性全国…

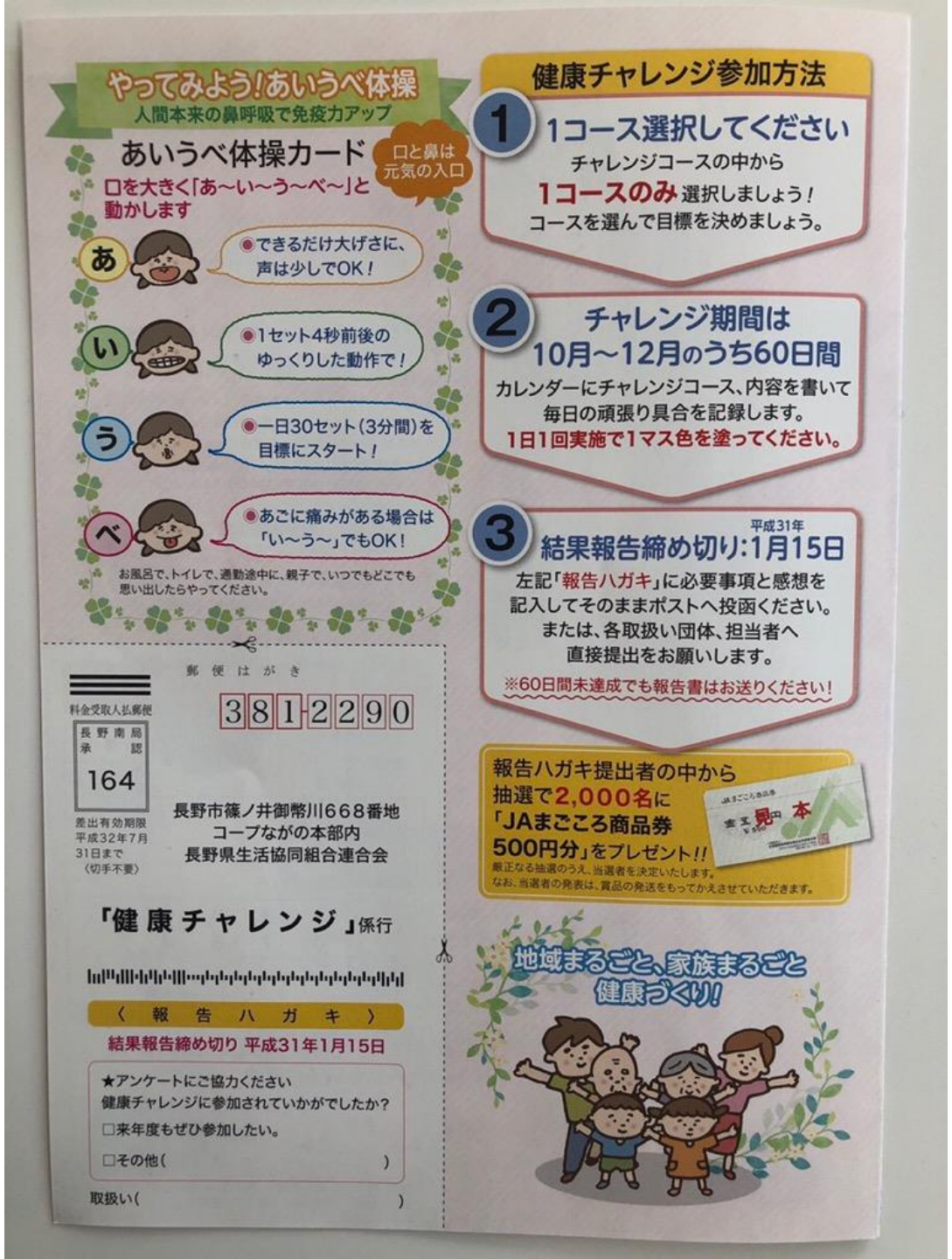
男性全国…

(厚生労働省…

結果提出

お名前	
住所	
電話番号	
チャレンジコース	
実施した日数	
チャレンジした効果	

【チャレンジ…



やってみよう!あいうべ体操
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード
口と鼻は元気の入口
口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

あ ◉できるだけ大げさに、声は少しでOK！
い ◉1セット4秒前後のゆっくりした動作で！
う ◉一日30セット（3分間）を目標にスタート！
べ ◉あごに痛みがある場合は「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください。

郵便はがき
料金受取人払郵便
長野南局承認
164
差出有効期限 平成32年7月31日まで（切手不要）
381-2290
長野市篠ノ井御幣川668番地
コープながの本部内
長野県生活協同組合連合会
「健康チャレンジ」係行

〈報告ハガキ〉
結果報告締め切り 平成31年1月15日
★アンケートにご協力ください
健康チャレンジに参加されていかがでしたか？
□来年度もぜひ参加したい。
□その他（　　）
取扱い（　　）

健康チャレンジ参加方法

1 1コース選択してください
チャレンジコースの中から
1コースのみ選択しましょう！
コースを選んで目標を決めましょう。

2 チャレンジ期間は10月～12月のうち60日間
カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。
1日1回実施で1マス色を塗ってください。

3 平成31年 結果報告締め切り:1月15日
左記「報告ハガキ」に必要事項と感想を記入してそのままポストへ投函ください。
または、各取扱い団体、担当者へ直接提出をお願いします。
※60日間未達成でも報告書はお送りください！

報告ハガキ提出者の中から抽選で2,000名に「JAまごころ商品券500円分」をプレゼント!!
厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。
なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

地域まるごと、家族まるごと健康づくり!

1、地域別での違い
（北信・東信・南信・中信）

2、コース選択（1～9）

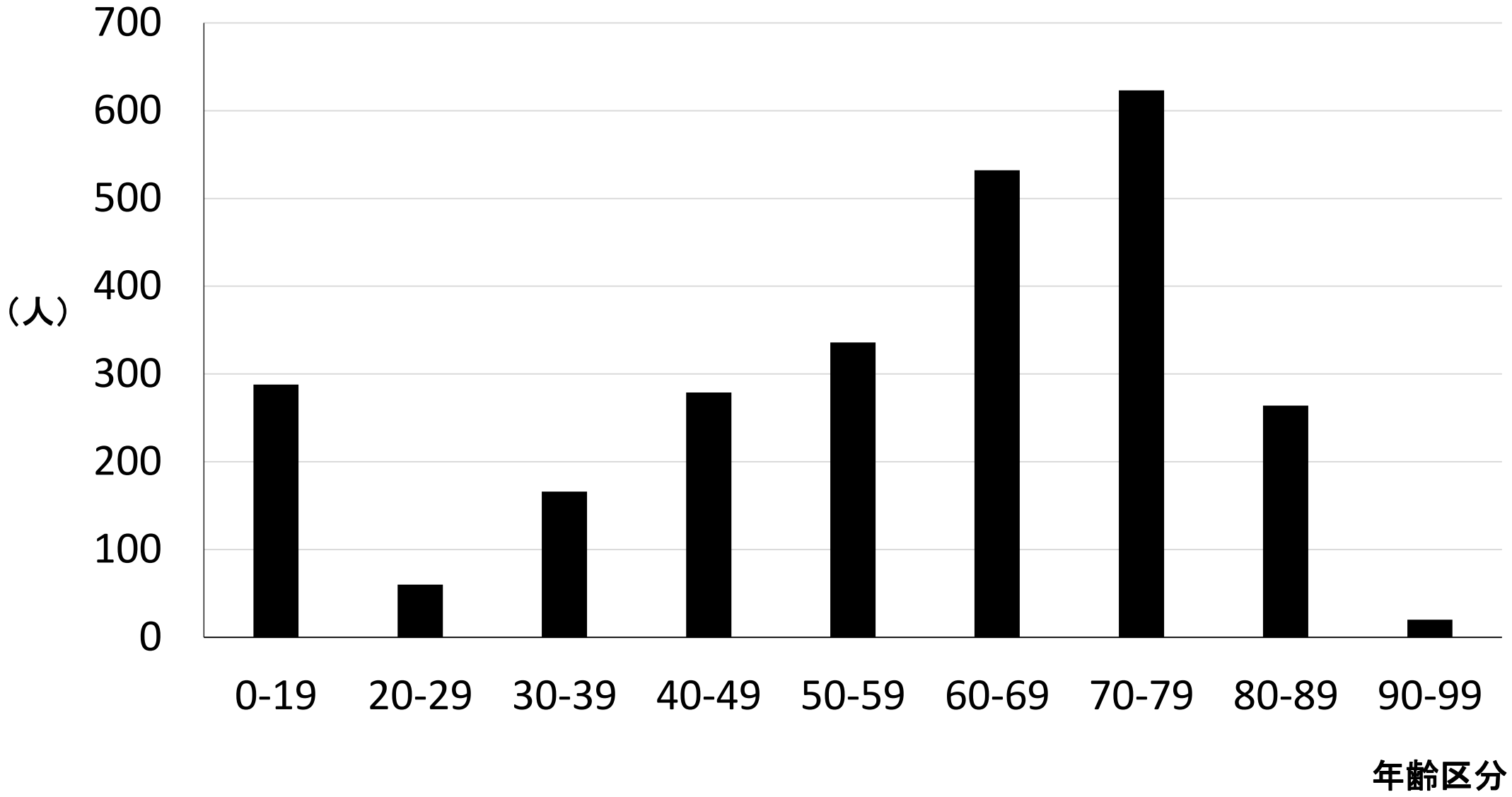
3、達成率（実施期間60日）

①どの地域が積極的に参加したか？

多 → 少

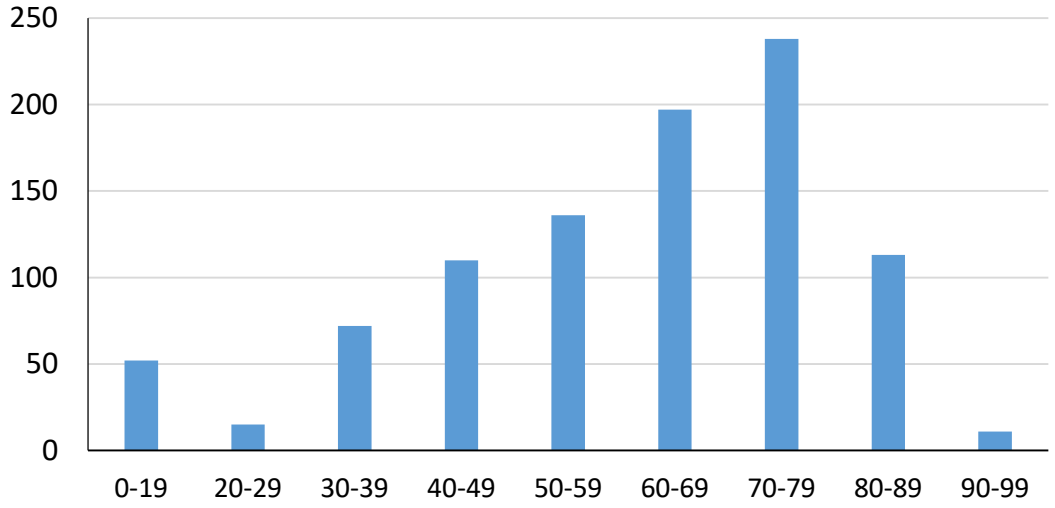
		全体	北信	東信	南信	中信
人数（人）	男性	757	280	182	227	67
	女性	1849	684	550	468	145
	全体人数	2611(5)	965(1)	732	696(1)	212
平均年齢（歳）		56.6	59.9	62.8	47.1	51.7

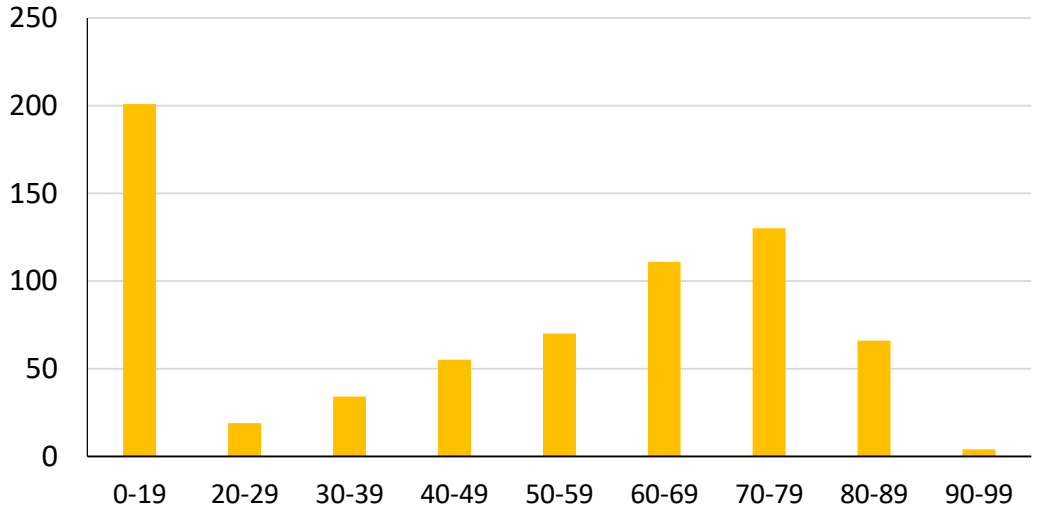
全体の年代別グラフ

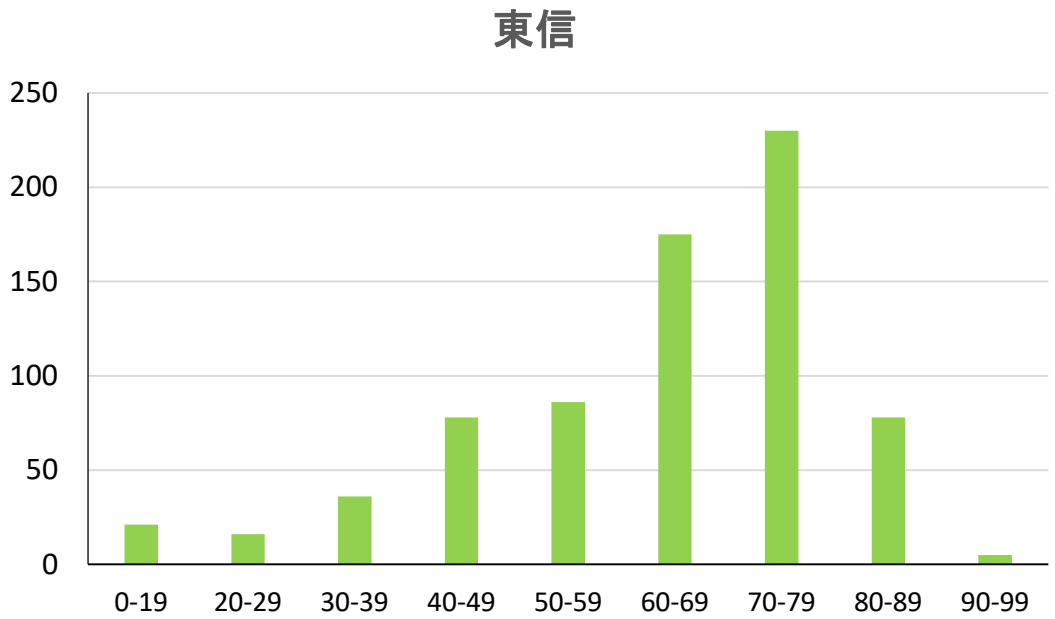

700
600
500
400
300
200
100
0
（人）
0-19
20-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-79
80-89
90-99
年齢区分

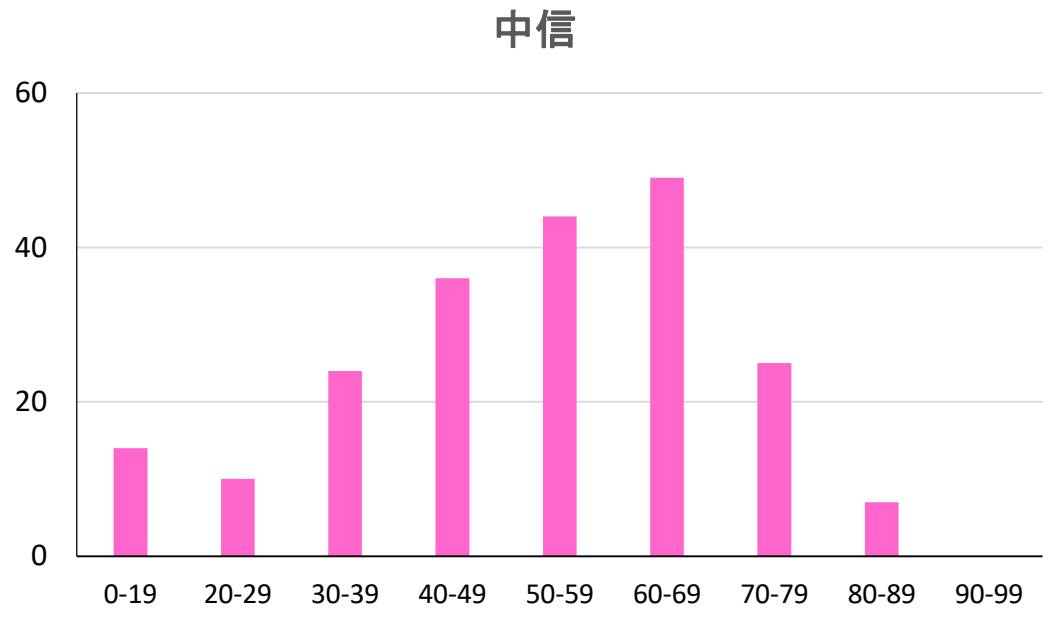
地域別/年代別グラフ（人）

（人）









②どのコースが人気であったか？

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	減塩	早寝早起き	禁煙	お酒は上手に	運動習慣	バランスの良い食事	あいうべ体操	だれかとおしゃべり	マイチャレンジ
全体	329	332	56	131	699	319	529	265	577
%	10	10	2	4	22	10	16	8	18

＊（複数回答者含む）

全体の約20%が「運動」に積極的に取り組み、
次いで、「マイチャレンジ」や「あいうべ体操」といった
日常生活で取り組みやすいコースが人気でした。

複数コースを取り組んだ割合は？

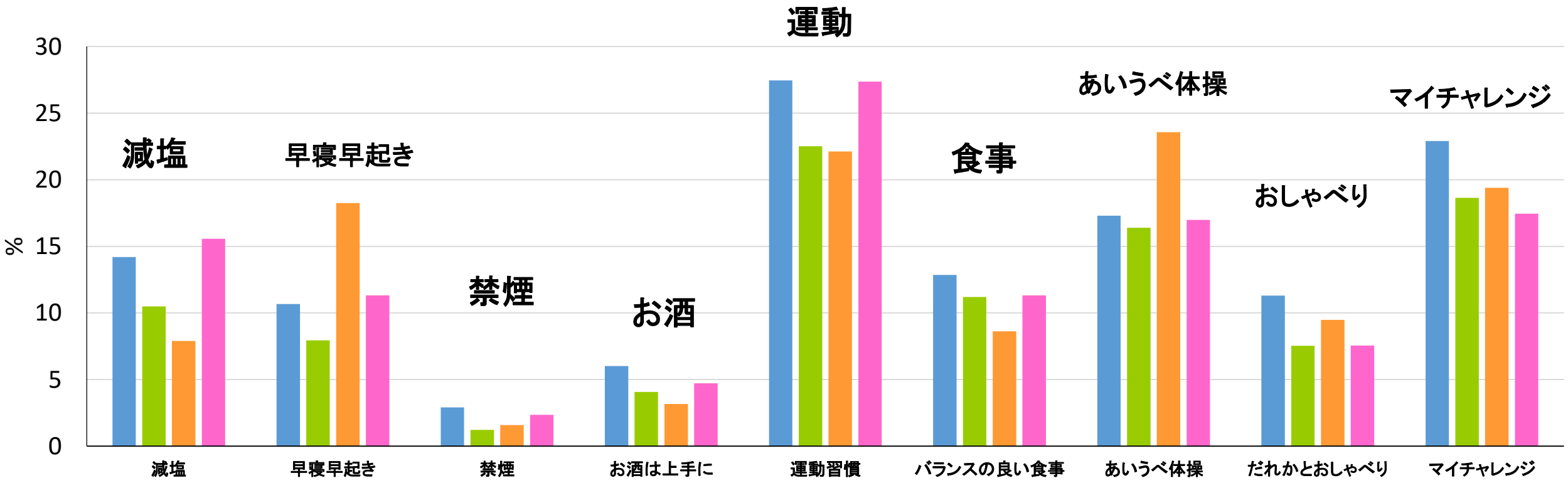
	全体数	人数	割合(%)
北信	985	121	12.3
東信	732	118	16.1
南信	696	64	9.2
中信	212	15	7.1
合計	2585(26)	318	12.3

人気の組み合わせ top5	人数
5,7	22
7,9	15
5,6	14
1,5	13
5,9	13

東信地域で最も多かった

5の「運動」を絡める割合が多かった

地域別にみると



- 北信地域(青)では、「減塩」「運動」「マイチャレンジ」が多かった。
- 東信地域(緑)では、いずれにおいても平均的な状況でした。
- 南信地域(ｵﾚﾝｼﾞ)では「減塩」が少なく、「早寝早起き」「あいうべ体操」が多かった。
- 中信地域(ﾋﾟﾝｸ)では、「減塩」「運動習慣」が多かった。

③達成率はどうであったか？

	実施日数（日）	達成率（%）
北信	56.2	92.7
東信	52.3	85.0
南信	55.1	90.5
中信	59.7	99.5
合計	55.1	90.5

チャレンジしたみなさんの感想（声）です

- まっ！今日はいいか！！という事がなく朝、夕２回、どうしてもムリな時は１回は必ず血圧を計ることができた。一日一回はしっかり歯ブラシができた。県内みんなでとりくんでいる気持ちで頑張りました。
- ラジオ体操とあいうべ体操は習慣になりました。今後も続けます。
- 里山歩きの会に参加し、意欲をもって生活できるようになりました。
- 10/1～タバコが値上りし、きっぱりと禁煙しました！そして、お風呂上りに家で軽いストレッチを始めました！心も健康になった感じです。
- 台所仕事をやりながらストレッチをしたら肩こりがなくなりました。
- 毎日5,000歩めざしましたが、２ヶ月で29日間だけでした。
- 糖分、塩分ひかえ、野菜を350g食べ、３食バランスよく食べる事は、大変むずかしかったです。
- 一人暮らしの為、一日一回は外に出て誰かと話す様に心掛けました。

まとめ

- 信州まるごと健康チャレンジ２０１８は、医療生協10万戸・地域生協17万戸・大学生協1千戸・職域生協6千戸・JAは県内正・准組合員25万戸・JA役職員2万5千人・厚生連9-10月のドック受診者5千人・森連と労協ながのと労金で3千人・市町村その他で3万人・・・・合計59万世帯への取り組みになりました。

・返却数は約2700名であり、全体の0.46％の返却率でした。チャレンジに参加した人数は把握できていません。

・ 参加者は、男性757名、女性1849名と女性が2.4倍多く、平均年齢は56.6歳であり、上伊那および中信地区で低い傾向がであした。（母数2611名）

・人気コースは「運動」であり、次いで、「マイチャレンジ」や「あいうべ体操」が人気のコースでした。

・全体の達成率は90.5％と非常に高く、それぞれ目標を意識しながら60日間を過ごせていたと思われます。