

信州まるごと健康チャレンジ2019 (結果報告)

チャレンジ内容

食生活習慣

く、楽しく
なよう!

人間本来の

口を大きく「あ」と動かします

あ

い

う

べ

お風呂で、トイレで、通勤
思い出したらやってみよう

結果提出

| | |
|------------|--|
| お名前 | |
| 住所 | |
| 電話番号 | |
| チャレンジコース | 1 6 |
| 実施した日数 | |
| チャレンジした効果 | <input type="checkbox"/> 効果がある <input type="checkbox"/> 効果はない |
| 参加回数 | <input type="checkbox"/> 1回目 |
| 来年の参加 | <input type="checkbox"/> チャレンジ |
| チャレンジ期間終了後 | <input type="checkbox"/> 続けたい |

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

5 運動

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。(詳細は右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



松本大学 人間健康学部
田邊 愛子 准教授の監修・協力を
いただいています。

2018年度実施
「信州まるごと健康チャレンジ」の
分析結果はこちらから▶ 

信州まるごと健康チャレンジ学習会を
2019年7月9日(火)に開催!

東京大学
高齢社会総合研究機構特別研究員
神谷哲郎氏の
講演会内容はこちらから▶ 


2020年2月~3月に
結果報告と運動教室開催予定
日程が決まり次第こちらに掲示します▶ 

健康チャレンジ参加方法

1 **コースを選択してください**
チャレンジコースの中から
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**
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 **結果報告締め切り:1月15日** 2020年
左記「報告ハガキ」に必要な事項と感想を
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!

家族やお友達など複数でチャレン
ジした方の2人目以降の報告は?
右記QRコードからも報告できます▶ 


報告ハガキ提出者の中から
抽選で**500名様に**
「**金芽ロウカット玄米420g(3合)**」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。

長野県産コシヒカリ使用

**金芽
ロウカット玄米**

新技術で、玄米表面の糠(ろう)層を
均等にカットした、白米のように手軽
にふっくら炊ける新しい玄米です。



郵便はがき

料金受取人払郵便

長野南局
承認
164

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

差出有効期限
平成32年7月
31日まで
(切手不要)

「健康チャレンジ」係行

結果報告締め切り 2020年1月15日

【チャレンジの感想】

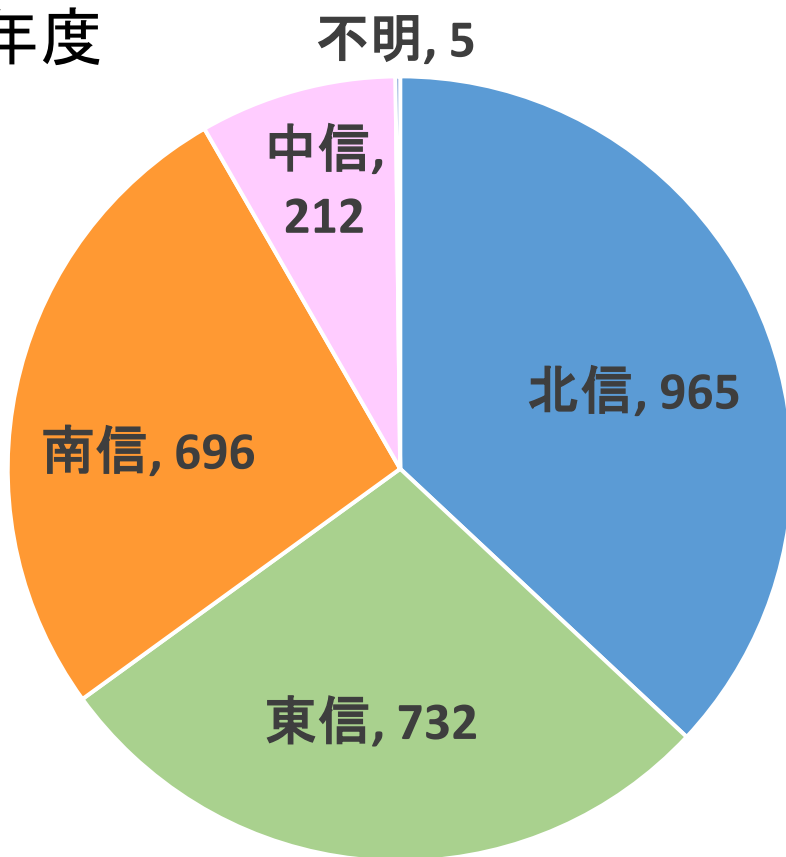
取扱い()

報告内容

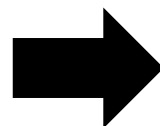
- 1、参加者数は？(2年間の比較)
・年代別 ・地域別
- 2、人気コースは？
- 3、効果はあったか？
- 4、参加したのは何回目であったか？
- 5、来年もチャレンジを希望するか？
- 6、期間終了後も継続する予定であるか？

① 全体の参加者数(2間の比較)

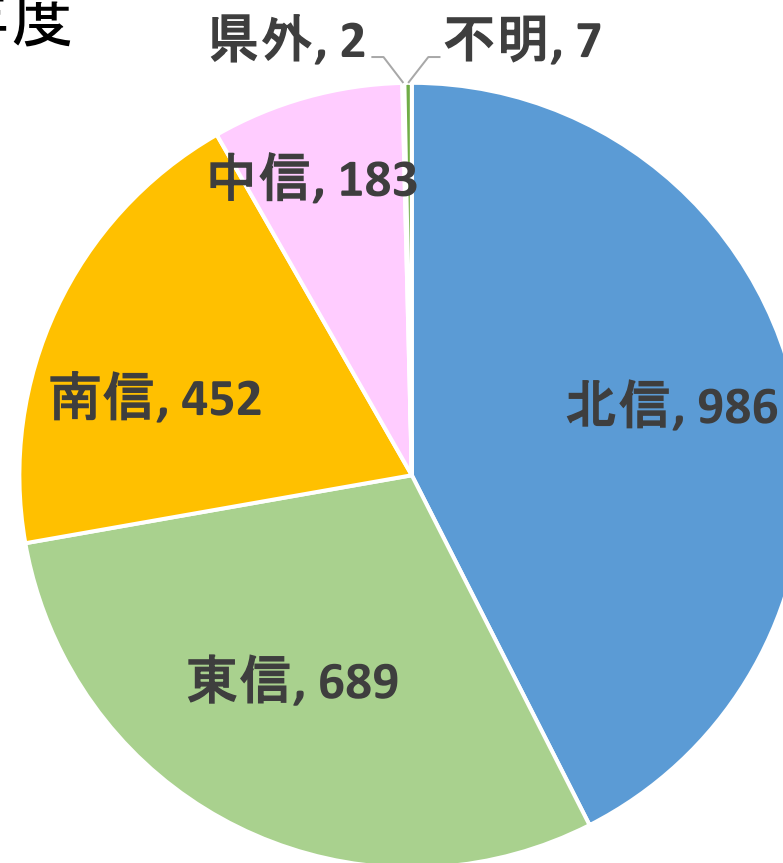
2018年度



2611人



2019年度



2319人

どの地域が積極的に参加したか？

多



少

| 2019年度 | | 全体 | 北信 | 東信 | 南信 | 中信 |
|-----------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 人数 (人) | 男性 | 690 | 314 | 191 | 128 | 55 |
| | 女性 | 1625 | 672 | 498 | 324 | 128 |
| | 全体人数 | 2315 | 986 | 689 | 452 | 183 |
| 平均年齢(歳) | | 58.8±22.8 | 62.6±20.6 | 59.5±23.0 | 51.7±26.6 | 54.1±17.1 |

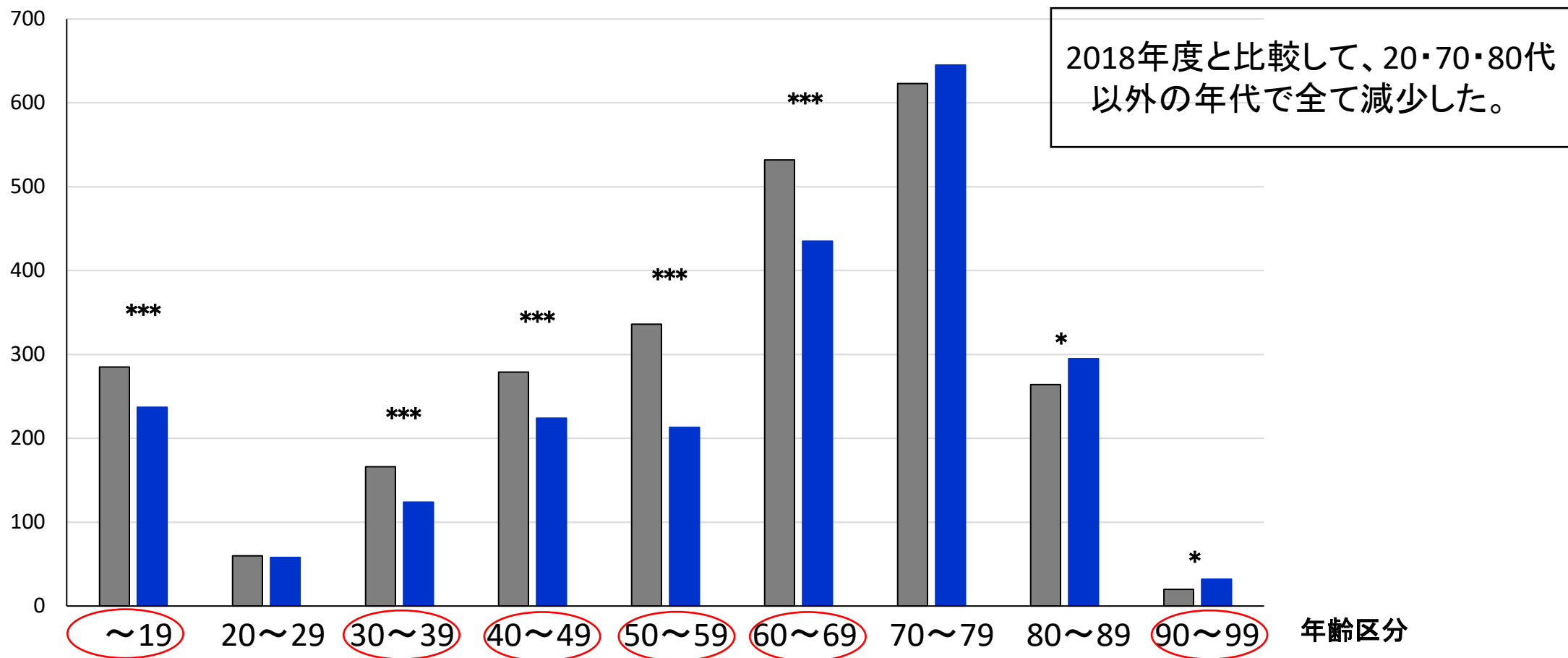
Means±SD

全体の年代別ヒストグラム(2年間)

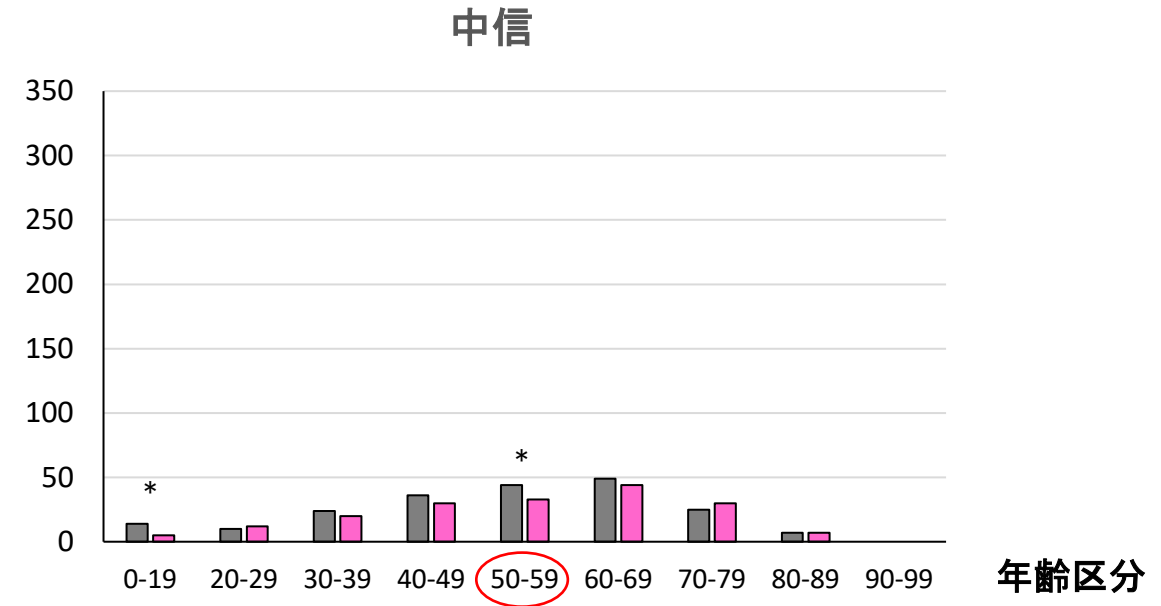
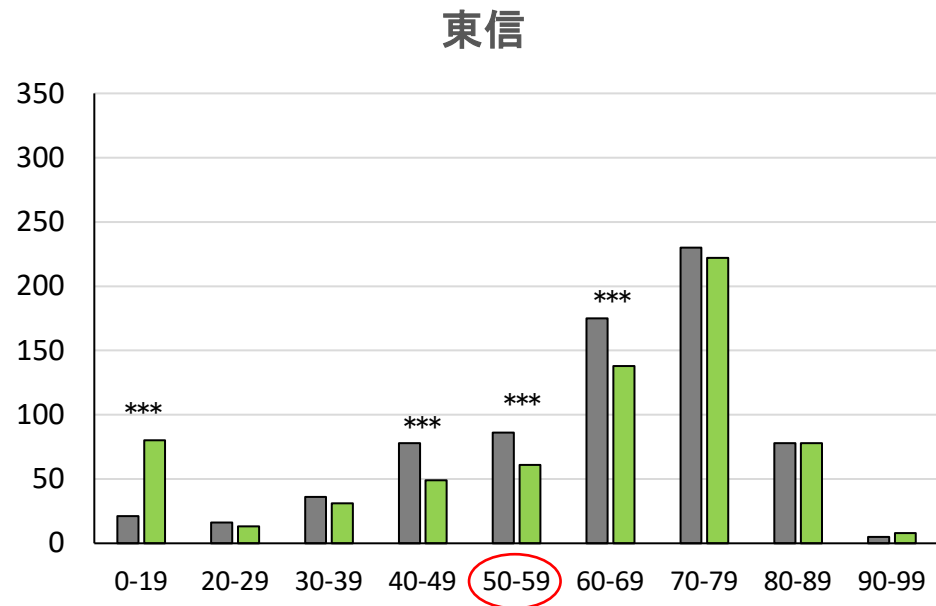
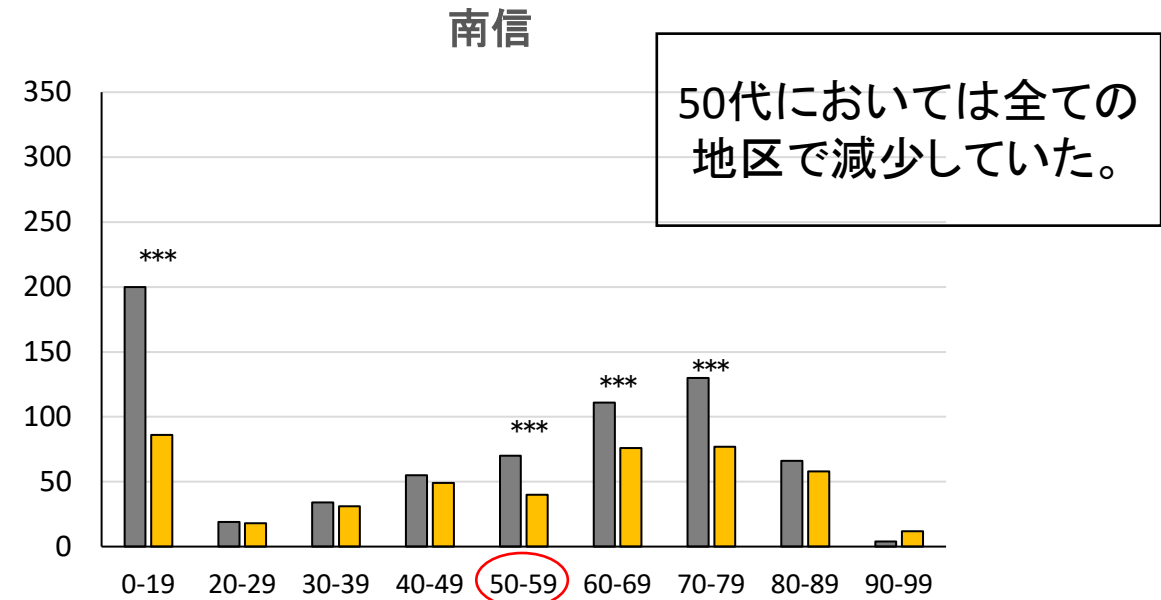
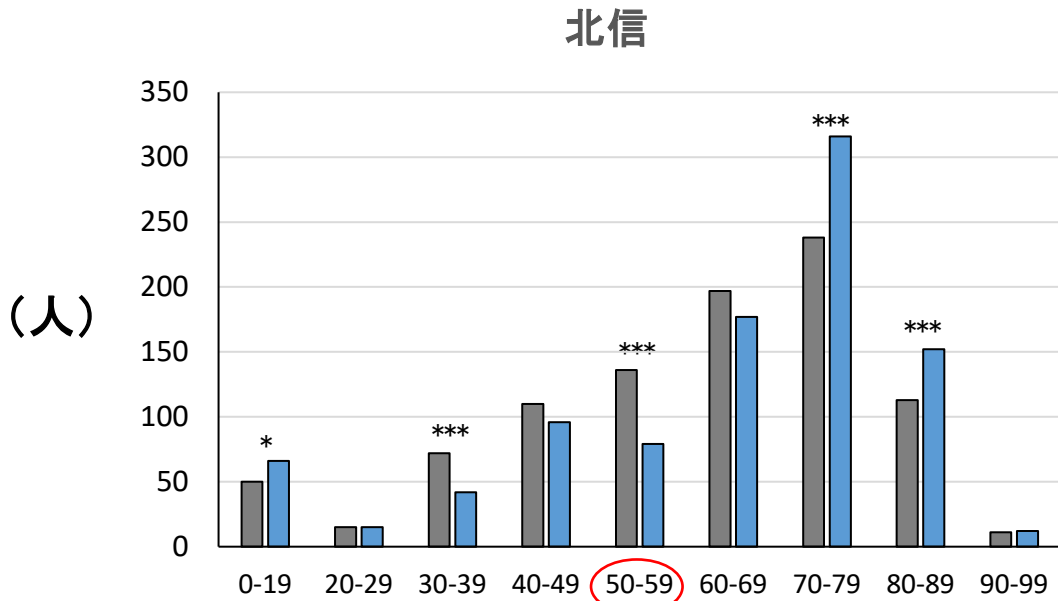
| | 2018 | 2019 |
|------|-----------|--------------|
| 平均年齢 | 56.6±22.4 | 58.8±22.8*** |

平均±SD

(人)



地域別での参加者の内訳



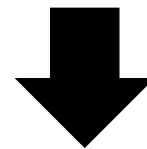
2018vs2019,***P<0.001, **P<0.01, *P<0.05

年齢区分

② どのコースが人気であったか？

(複数回答者含む)

| 2018年度 | 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 |



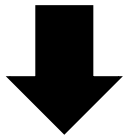
2018年度同様に、「運動習慣」「マイチャレンジ」「あいうべ体操」が人気でした。

| 2019年度 | 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 | 438 | 345 | 76 | 170 | 864 | 410 | 574 | 344 | 617 |
| % | 11 | 9 | 2 | 4 | 23 | 11 | 15 | 9 | 16 |

③ 効果はあったか？

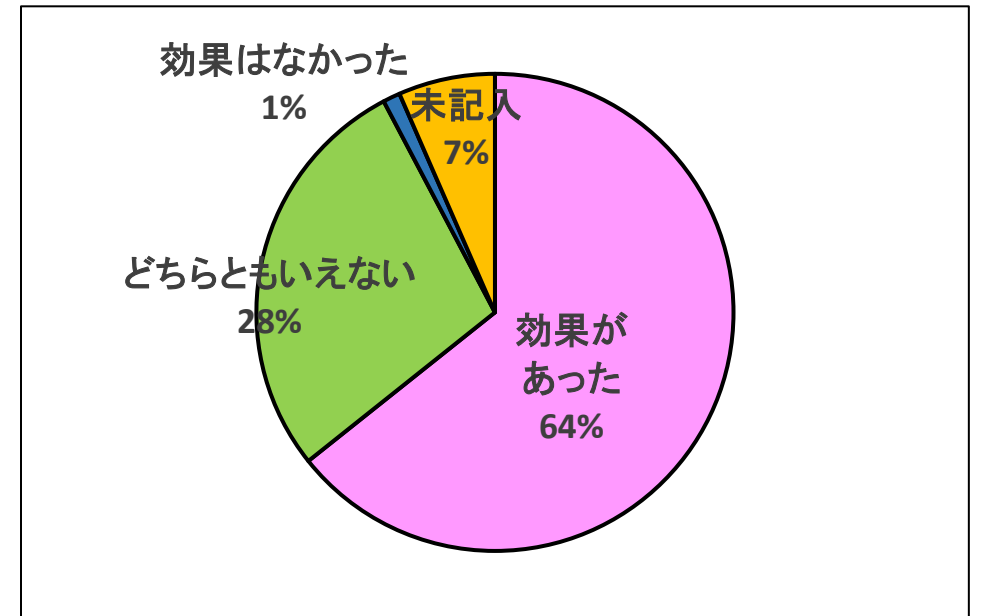
| チャレンジした結果(人) | | | |
|--------------|---------------|---------|-----|
| 効果があった | どちらとも いえない | 効果はなかった | 未記入 |
| 1491 | 649 | 27 | 152 |

- ・64%の人が「効果があった」と回答していた。
- ・未記入者152名のうち、HPから参加した人は41名いたが、結果集計へ反映されていない。



では、「効果があった」と回答した人が選択したコースは？

| 2019年度 | 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 |
| 参加人数 (人) | 438 | 345 | 76 | 170 | 864 | 410 | 574 | 344 | 617 |
| 効果があった(人) | 279 | 222 | 51 | 99 | 625 | 272 | 373 | 229 | 391 |
| % | 63.7 | 64.3 | 67.1 | 58.2 | 72.3 | 66.3 | 65.0 | 66.6 | 63.4 |



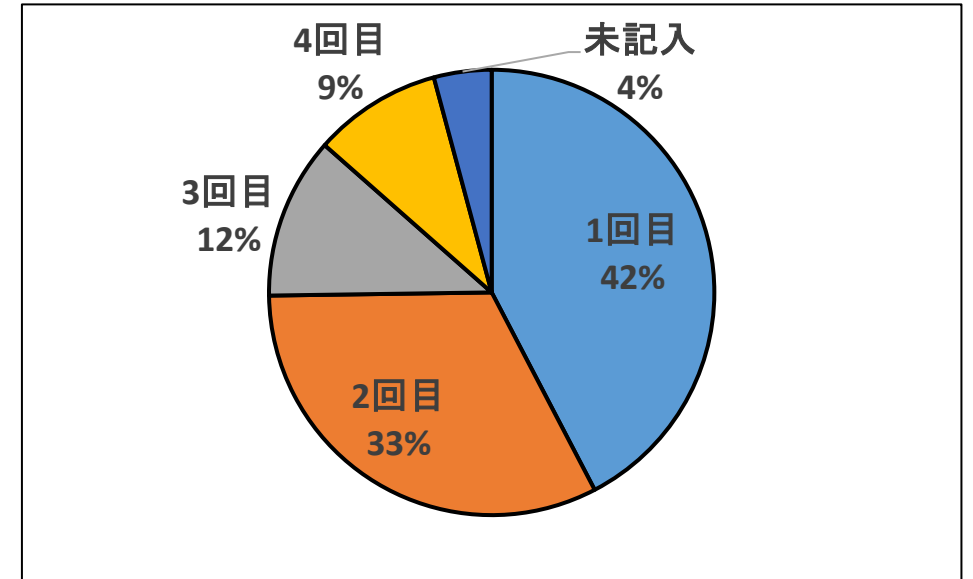
④ 参加したのは何回目であったか？

| チャレンジした回数 | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 未記入 |
| 982 | 752 | 272 | 216 | 97 |

多



少



・2回以上の参加者が54%と、1回目の参加者の42%を上回っており、過去にも参加した経験がある参加者も多かった。

参加した回数と効果の関係

| | チャレンジした回数 | | | | | | | |
|-----------|-----------|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| | 1回目 | | 2回目 | | 3回目 | | 4回目 | |
| | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 効果があった | 624 | 63.5 | 489 | 65.0 | 173 | 63.6 | 153 | 70.8 |
| どちらともいえない | 281 | 28.6 | 209 | 27.8 | 87 | 32.0 | 51 | 23.6 |
| 効果がなかった | 8 | 0.8 | 15 | 2.0 | 1 | 0.4 | 2 | 0.9 |



2回目の参加で「効果がなかった」人が選択したコースは？

| 選択コース | (人) | 達成率(%) |
|-------------|-----|-----------|
| 早寝早起き | 5 | 70.0±13.5 |
| お酒は上手に | 1 | 100 |
| 運動習慣 | 3 | 75.0±25.0 |
| おしゃべり | 1 | 100 |
| マイチャレンジ | 3 | 100 |
| 早寝早起き・おしゃべり | 1 | 100 |
| 未記入 | 1 | 100 |
| 全体 | 15 | 86.6±6.1 |

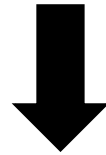
平均±SE

(個人感想)

- ・チャレンジに関係なく年間目標にしているが、毎日連続は非常に難しい。
- ・休みの日はなかなかできなかった。続けるコツものっているといい。
- ・夜ふかしすることが多かった。
- ・やっぱりお酒はもっと飲みたい!!

⑤ 来年は参加を希望するか？

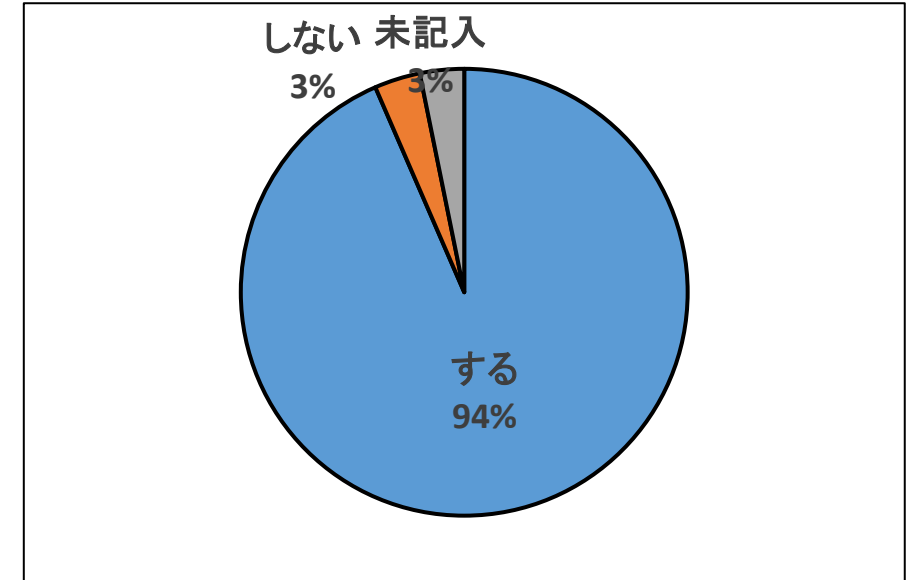
| 来年は参加を希望するか？ | | |
|--------------|-----|-----|
| する | しない | 未記入 |
| 2168 | 77 | 74 |



地区別

| (人) | 北 | 東 | 南 | 中 | 未記入・ 地区不明 |
|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|
| する | 919 | 632 | 432 | 181 | 78 |
| しない | 39 | 24 | 12 | 2 | |

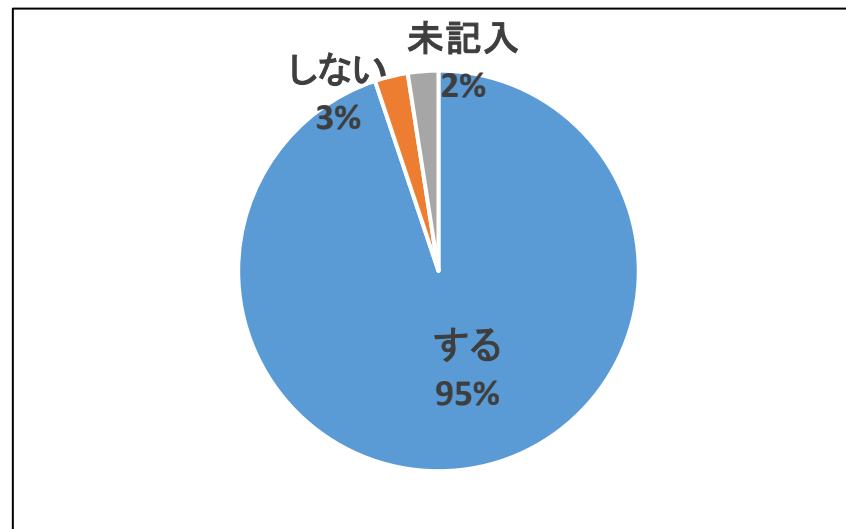
4.1% 1.1%



- ・90%以上が来年も参加を希望した。
- ・「しない」と回答した人は、北信で最も多く4.1%、中信で1.1%であった。
- ・また、前項目で「効果がなかった」と回答したうち20名は、来年も参加を希望した。

⑥ チャレンジ期間終了後は継続するか？

| 期間終了後は継続するか (人) | | |
|-----------------|-----|-----|
| する | しない | 未記入 |
| 2200 | 62 | 57 |



- ・「継続する」を選択した人は、
- ・初めてトライしてみました。60日間長いと思いましたが始めて見ると意外に楽しく、体も軽やかになった。
- ・運動公園体育館が避難所となり、バドミントンができなくなったので運動量確保に苦勞した。
- ・チャレンジ9コースの絵図を毎日みていると、全てに興味湧き、チャレンジするのが楽しくなってきた。ずっと続けられそうなどの意見があった。

- ・「継続しない」を選択した人は、
冬期は続けにくい、季節が変わると継続できない、疲れたなどの意見があった。

| 継続するという回答のコース別 (%) | | | | | | | | (複数回答) |
|--------------------|-------|------|--------|------|-----------|--------|-----------|---------|
| 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 |
| 93.4 | 91.9 | 89.5 | 94.1 | 95.7 | 94.6 | 95.5 | 90.4 | 95.6 |

・「運動習慣」「マイチャレンジ」「あいうべ体操」などを選択してチャレンジしていた人は、期間が終了したら継続するという回答が多かった。

| 継続しないという回答のコース別 (%) | | | | | | | | (複数回答) |
|---------------------|-------|-----|--------|------|-----------|--------|-----------|---------|
| 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 |
| 3.2 | 5.2 | 9.2 | 4.7 | 1.7 | 2.9 | 2.1 | 6.1 | 2.3 |

・「早寝早起き」「だれかとおしゃべり」などを選択してチャレンジしていた人は、期間が終了したら継続しないという回答が多かった。

⑦ 達成率はどうであったか？

| | 実施日数(日) | 達成率(%) |
|----|--------------------------|----------------------------|
| 北信 | 56.2 ± 1.3 | 93.6 ± 2.1 |
| 東信 | 52.8 ± 0.8 | 88.0 ± 1.4 |
| 南信 | 58.6 ± 2.5 ^{\$} | 97.7 ± 4.2 ^{\$\$} |
| 中信 | 56.5 ± 1.0 | 94.1 ± 1.7 |
| 合計 | 55.7 ± 0.8 | 92.8 ± 1.3 |

Means ± SE 東vs南, ^{\$} P<0.05 ^{\$\$} P<0.01

まとめ

1、参加者数は？（2年間の比較）

- ・2611人から2319人へ減少した。それは、20・70・80代を除く年代で見られ、特に50代はすべての地区で減少していた。北信地区は昨年度に引き続き参加者数が1番多く平均年齢も高かった。

2、人気コースは？

- ・昨年同様、「運動習慣」が一番多く、次いで「あいうべ体操」「マイチャレンジ」となった。

3、効果はあったか？

- ・64%が「効果があった」と回答し、それは「運動習慣」と「禁煙」に取り組んだ人に多かった。

4、参加したのは何回目であったか？

- ・1回目が42%、2回以上が54%（未記入4%）であった。

5、来年もチャレンジしたいか？

- ・90%以上が来年も参加を希望していた。

6、期間終了後も継続する予定か？

- ・95%がチャレンジ期間終了後も継続を希望していた。