

# 「信州まるごと健康チャレンジ2020」結果報告

～3年間の比較～

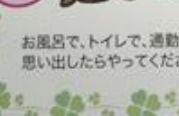
チャレンジ内容

# 食生活習慣

く、楽しく  
やよう!

人間本来の

口を大きく「あ」と動かしませう



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 ★チャ

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

お見事! すこり素晴らしい!

いガキを...

GOAL

60

59

57

58

56

55

54

53

52

51

50

49

48

46

44

40

38

36

35

33

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

9

6

5

3

2

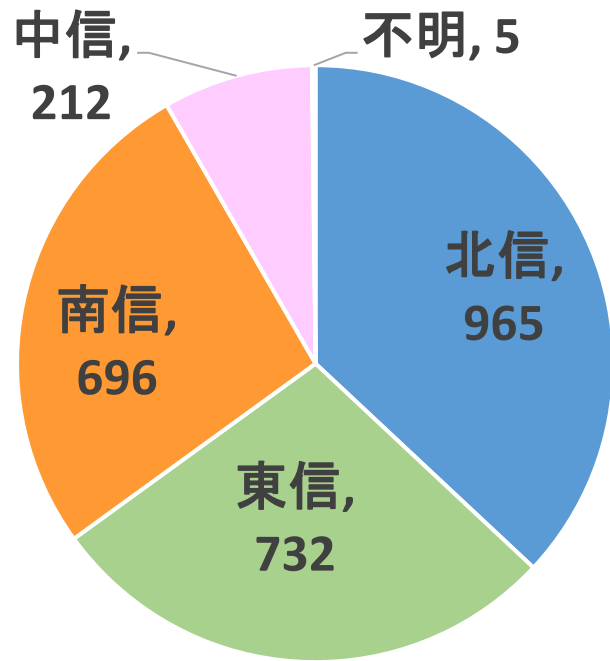
1

# 報告内容

- 1、参加者数は？（3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、参加回数は何回目か？
- 5、達成率は？
- 6、まとめ

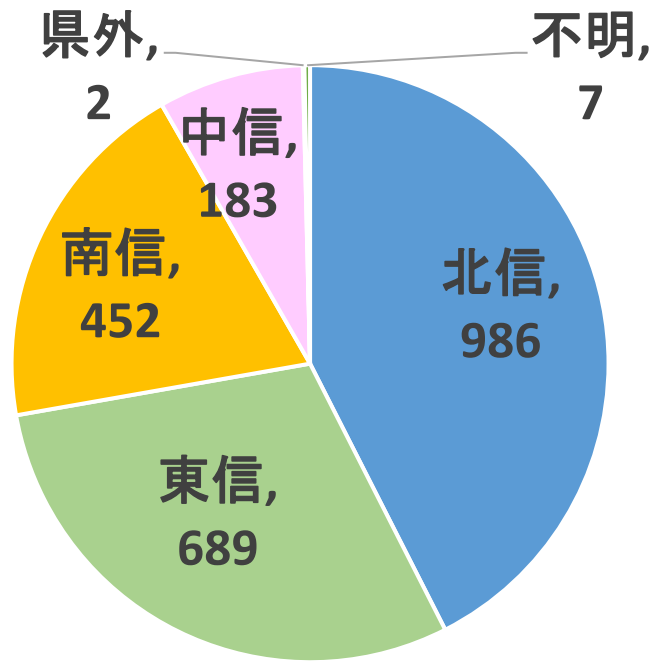
# ① 全体の参加者数(3年間の比較)

2018年度



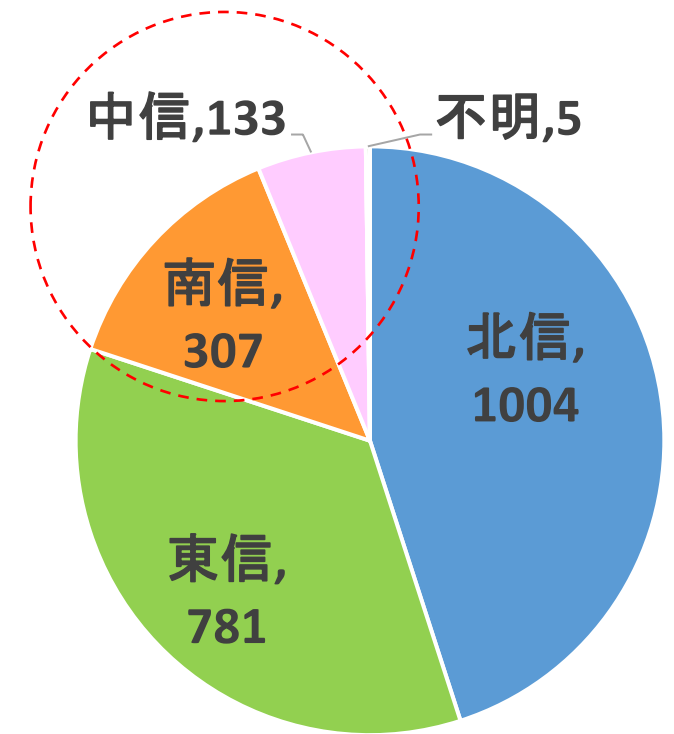
2611人

2019年度



2319人

2020年度



2230人

# 地域別の参加者の内訳

多



少

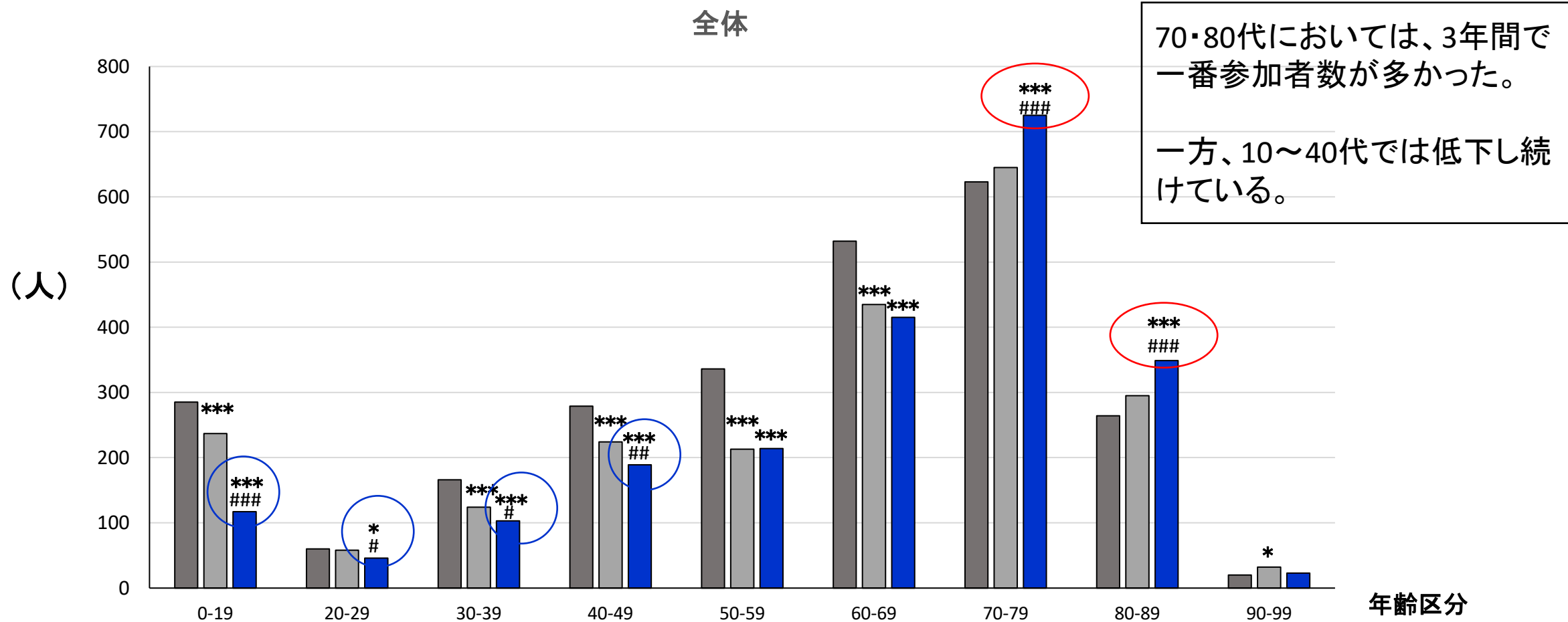
2020年度		全体	北信	東信	南信	中信
人数 (人)	男性	629	325	204	60	36
	女性	1601	679	577	247	97
	全体人数	2230	1004	781	307	133
平均年齢(歳)		63.3±0.4	62.7±0.7	71.6±1.9	59.8±1.2	61.5±1.6

Means±SD

# 全体の年代別の比較(3年間)

	2018	2019	2020
平均年齢(歳)	56.6±22.4	58.8±22.8 <sup>***</sup>	63.4±19.6 <sup>***###</sup>

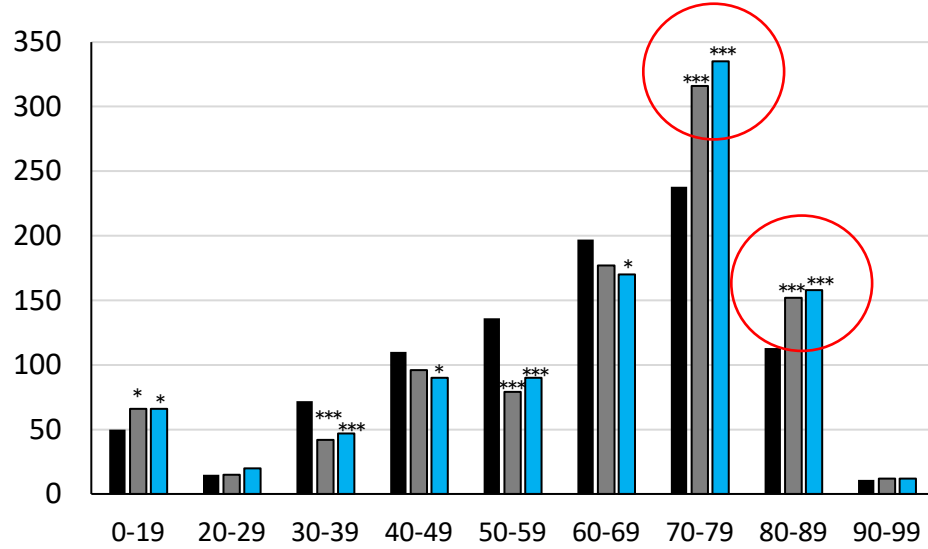
平均±SD



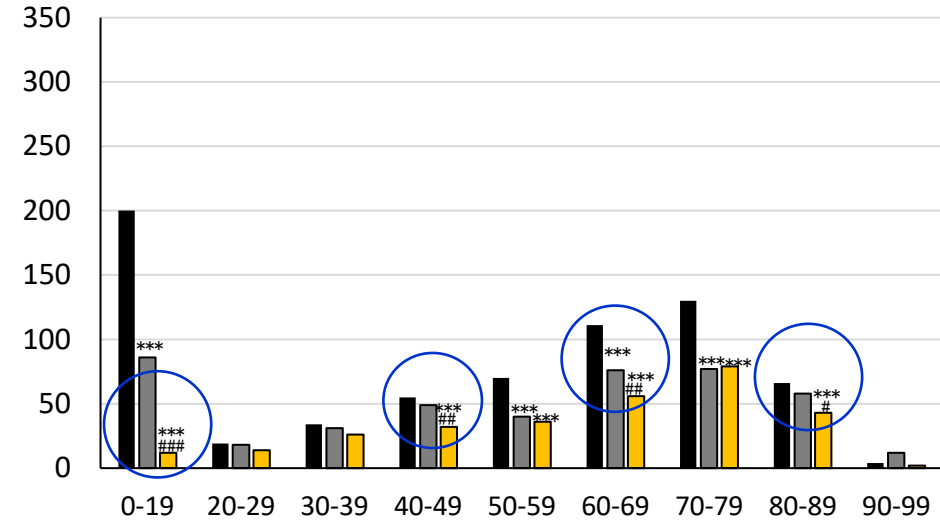
vs2018,\*\*\*P<0.001, \*P<0.05, vs2019,###P<0.001, ##P<0.01, #P<0.05

# 地域別での参加者の年代比較

北信

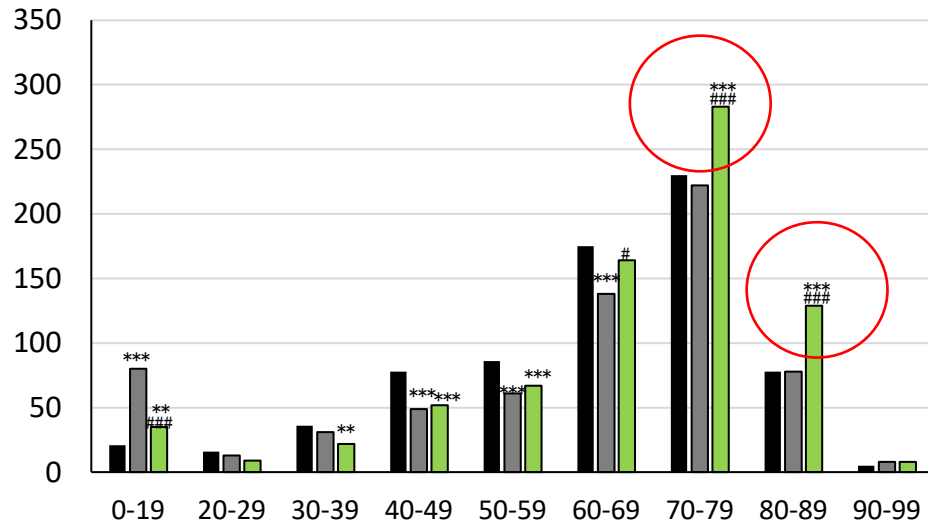


南信

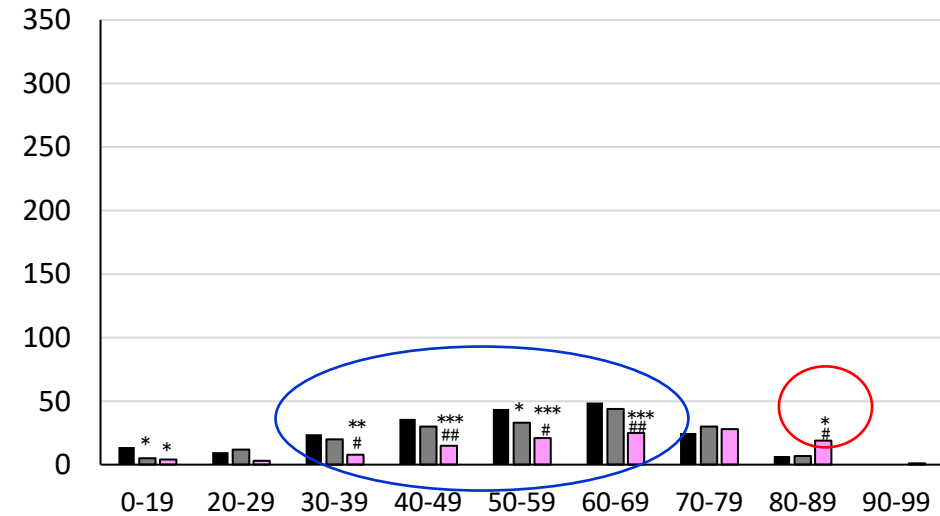


(人)

東信



中信



年齢区分

Vs2018,\*\*\*P<0.001, \*P<0.05, vs2019,###P<0.001, ##P<0.01, #P<0.05

## ② どのコースが人気であったか？ (複数回答者含む)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2018年度	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(人)	329	332	56	131	699	319	529	265	577
%	10	10	2	4	22	10	16	8	18

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2019年度	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(人)	438	345	76	170	864	410	574	344	617
%	11	9	2	4	23	11	15	9	16



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2020年度	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(人)	516	428	70	181	1073	500	602	372	639
%	12	10	2	4	24	11	14	8	15

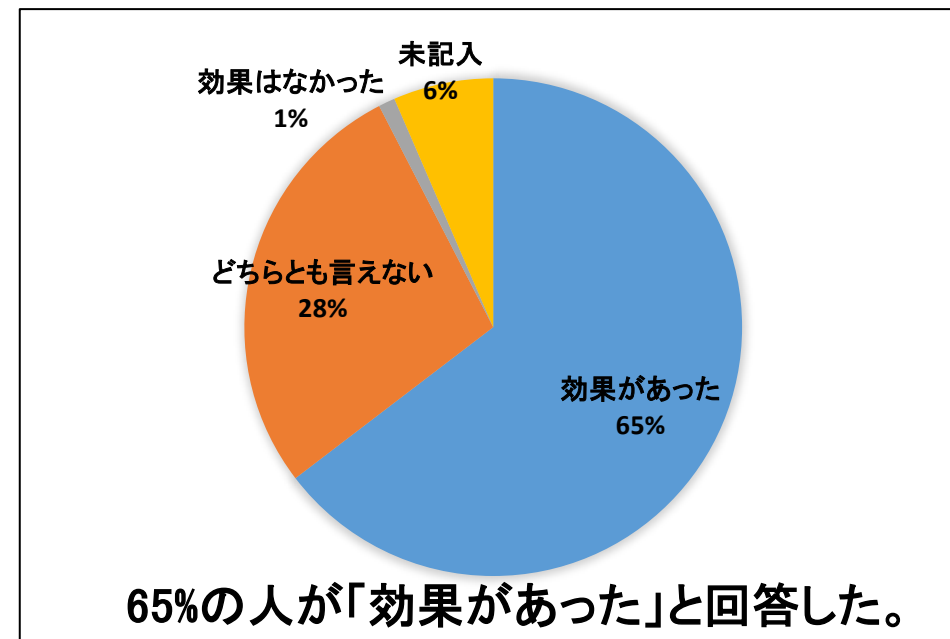


# 地域別

(%)	減塩	早寝早起	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
北信	25	19	3	8	48	24	24	15	28
東信	21	18	3	8	48	20	29	16	28
南信	18	24	4	10	48	23	30	21	30
中信	38	17	2	7	56	18	32	23	33

### ③ 取り組みによる効果はあったか？

2020年度	全体	北信	東信	南信	中信
参加者数(人)	2230	1004	781	307	133
効果があった	1441	611	507	226	94
どちらとも言えない	620	306	211	71	31
なかった	24	7	11	4	1
未記入	145	80	52	6	7



では、「効果があった」と回答した人が選択したコースは？

2020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 レンジ
参加人数(人)	516	428	70	181	1073	500	602	372	639
効果があった(人)	340	295	46	111	757	350	389	239	421
%	65.9	68.9	65.7	61.3	70.5	70.0	64.6	64.2	65.9

# コース別

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	減塩	早寝 早起	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
参加者(人)	516	428	70	181	1073	500	602	372	639
①効果があった、 来年も参加したい	335	290	45	110	744	342	382	233	410
②効果はないけど、 来年も参加したい	3	87	0	1	6	3	6	3	2
③効果はないし、 来年は参加しない	1	2	0	1	1	1	1	0	1

## (③の記入例)

- ・無記名→(バランスの良い食事コース)→10代、3回目の参加
- ・今回も挑戦しようとしたが駄目だった。(お酒は上手にコース)→4回目の参加、実施日10日、終了後も続けたい。

## 来年も参加を希望するか？（地域別）

	北信		東信		南信		中信	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
参加人数(人)	325	679	204	577	60	247	36	97
来年の参加希望(人)	298	638	186	521	60	241	35	88
(%)	92	94	91	90	100	98	97	91

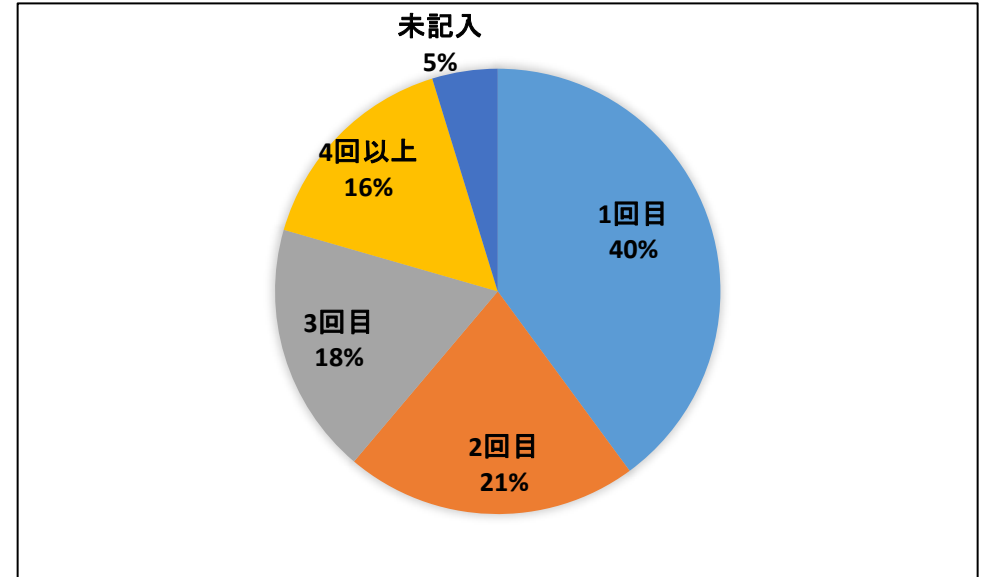
どの地区においても、90%以上の人が来年も参加希望であった。

## ④ 参加したのは何回目であったか？

2019年度	チャレンジした回数				
	1回目	2回目	3回目	4回目	未記入
(人)	982	752	272	216	97
(%)	42	32	12	9	4



2020年度	チャレンジした回数				
	1回目	2回目	3回目	4回目	未記入
(人)	890	474	408	352	106
(%)	40	21	18	16	5



参加回数の記入を開始した2019年度の結果からのみ言えることは、半数程度の方が継続して参加している傾向であった。

# 地区別

2020年度	全体(n=2230)		北信(n=1004)		東信(n=781)		南信(n=307)		中信(n=133)	
参加者数	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
1回目	890	40	373	37	269	34	171	56	75	56
2回目	474	21	233	23	162	21	58	19	20	15
3回目	408	18	160	16	192	25	44	14	11	8
4回以上	352	16	185	18	118	15	29	9	19	14
未記入	106	5	53	5	40	5	5	2	8	6

# 実施率～80%

- **機会をあたえてくれてありがとう**。お酒の生活無しを少しでも増やそうと思っていたところ、良いプランができました。
- **コロナ**のことでオシャベリは出来ませんでした。寒いのでウォーキングが出来ずらくなり効果がありませんでした。
- 『週2回以上30分以上のウォーキングをする』ことにチャレンジ。簡単なようで、いざやってみると**天気や体調等の事情でなかなかできない日もありました**。でも何とか目標は達成できてよかったです。
- **最初のうちは頑張ったがそのうちに2～3日になった**。これからも続けたい。
- **ロングピロピロ**が欲しくて子どものように毎日チェックをしながらやりました。大人でもこういう目標をもつのも楽しいものですね。
- 途中面倒になりやめた。
- 毎朝体重計に乗ったり、運動習慣も週3回位頑張れ、健康チャレンジは、良い機会だったと思います。来年もチャレンジするぞ！！

# 実施率90%～(1,513人)

- ⑥野菜を食べる。毎日できました。⑤ストレッチ...ほぼ毎日できました。(70代女性)
- ロングピロピロが欲しくて(笑)チャレンジしました！(60代女性・10代男性)
- 国の給付金でアシスト自転車を購入し、通勤には自転車利用しています(往復6km)。毎回晴れた日には、運動をかねて通勤を楽しんでいます。最近では30km近くのサイクリングも楽しんでいます。(60代女性)
- 3回目のチャレンジで1回目の時より体重オーバーもなく、心掛け次第で違ってくる事を実感しています。(50代女性)
- 普段デスクワークが多いので、意識して人と会話することができたのでよかった。(20代女性)
- 6才の子どもと一緒に取りくんだ。目標があると頑張って続けられると思います。いきっかけができました。(30代女性)
- 仲間づくりをしながら、ライバルとして実施すれば、いいかなーと思う。(70代女性)



# ⑤達成率は？

	実施日数(日)		達成率(%)	
	2019	2020	2019	2020
北信	56.2 ± 1.3 <sup>\$</sup>	53.0 ± 0.4 <sup>#</sup>	93.6 ± 2.1 <sup>\$</sup>	88.3 ± 0.7 <sup>#</sup>
東信	52.8 ± 0.8	52.7 ± 0.4	88.0 ± 1.4	87.8 ± 0.7
南信	58.6 ± 2.5 <sup>\$</sup>	53.9 ± 0.7	97.7 ± 4.2 <sup>\$</sup>	89.8 ± 1.2
中信	56.5 ± 1.0 <sup>\$</sup>	55.9 ± 0.9 <sup>b ††</sup>	94.1 ± 1.7 <sup>\$</sup>	93.2 ± 1.5 <sup>b ††</sup>
合計	55.7 ± 0.8	53.2 ± 0.3 <sup>##</sup>	92.8 ± 1.3	88.6 ± 0.4 <sup>##</sup>

・2020年度は実施日数・達成率ともに有意に低下した。

Means ± SE vs2019東, <sup>\$</sup> P<0.05, vs2019北, <sup>#</sup> P<0.05, <sup>##</sup> P<0.01, vs2020北, <sup>b</sup> P<0.05, vs2020東, <sup>††</sup> P<0.01

# まとめ（全体）

## 1、参加者数は？（3年間の比較）

- ・ 2611人から2319人そして2230人へ減少した。70・80代は増加したが、10～40代では過去2年間と比較しても有意に減少した。このことより、全体での平均年齢が一番高かった。
- ・ この要因として、南信および中信地区での減少が挙げられる。
- ・ 北信地区は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？

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

## 3、効果はあったか？

- ・ 65%が「効果があった」と回答し、それは「運動習慣」と「バランスのよい食事」に取り組んだ人に多く、「お酒は上手に」が少なかった。

## 4、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。

## 5、参加したのは何回目であったか？

- ・ 1回目が40%、2回以上が55%（未記入5%）であった。

## 6、実施日数・達成率は？

- ・ 2019年度と比較して、実施日数・達成率ともに4.5%減少した。

# まとめ（地区別）

	北信	東信	南信	中信
参加者数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の半数を占める。</li> <li>・2018年度と比較して70・80代が増加した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去2年間と比較して、2020年では70・80代が有意に増加した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2020年度では10・40・60・80代で過去一番少なかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の6%の参加数で毎年最も少ない。</li> <li>・2020年度では、30～60代は過去一番少なかった。</li> </ul>
選択したコース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他地区と比べて「誰かとおしゃべり」「あいうべ体操」が少なかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他地区と比べて「誰かとおしゃべり」「減塩」が少なかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他地区と比べて「減塩」が少なく、「早寝早起き」「お酒は上手に」が多かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他地区と比べて「運動習慣」「減塩」や「あいうべ体操」「誰かとおしゃべり」が多かったが、「バランスの良い食事」は少なかった。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「効果があった」と回答した人は61%と4地区中一番少なかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「効果があった」と回答した人は65%であったが、「効果がなかった」は4地区中一番多かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「効果があった」と回答した人が74%と全体で一番多かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「効果があった」と回答した人が71%と多かった。</li> </ul>
参加回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の参加が37%と多く、2回目が23%、3回目が16%、4回以上が18%であった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の参加が34%と多く、2回目が21%、3回目が25%、4回以上が15%と、他地区より2・3日目の参加者が多い傾向であった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の参加が56%半数を占めており、2回目が19%、3回目が14%、4回以上が9%であった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の参加が56%半数を占めており、2回目が15%、3回目が8%、4回以上が14%であった。</li> </ul>