

2022年2月8日

# 信州まるごと健康チャレンジ2021 結果報告

松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科  
田邊愛子

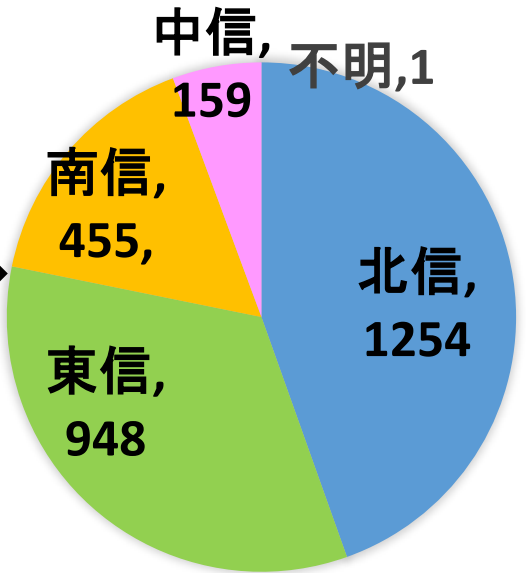
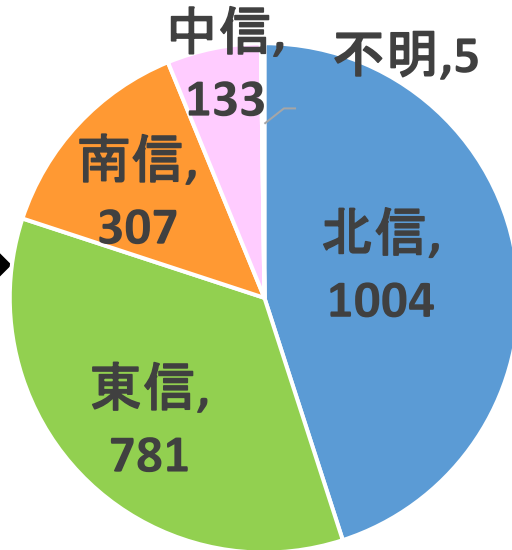
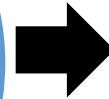
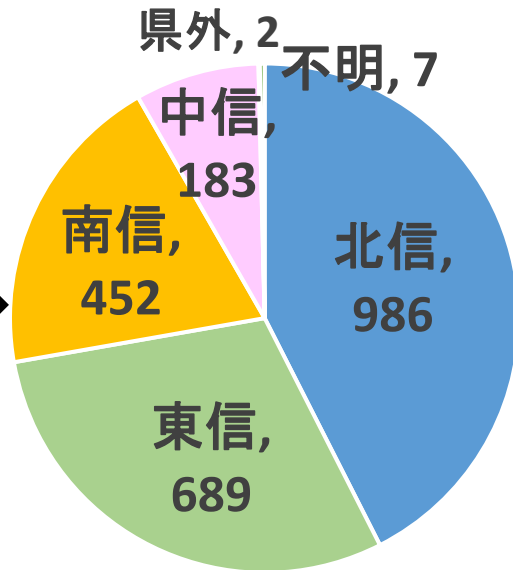
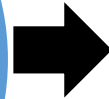
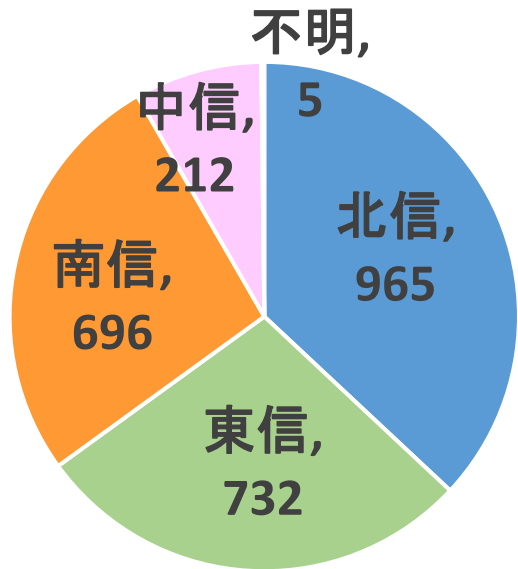
# ① 全体の参加者数(4年間の比較)

2018年度

2019年度

2020年度

2021年度

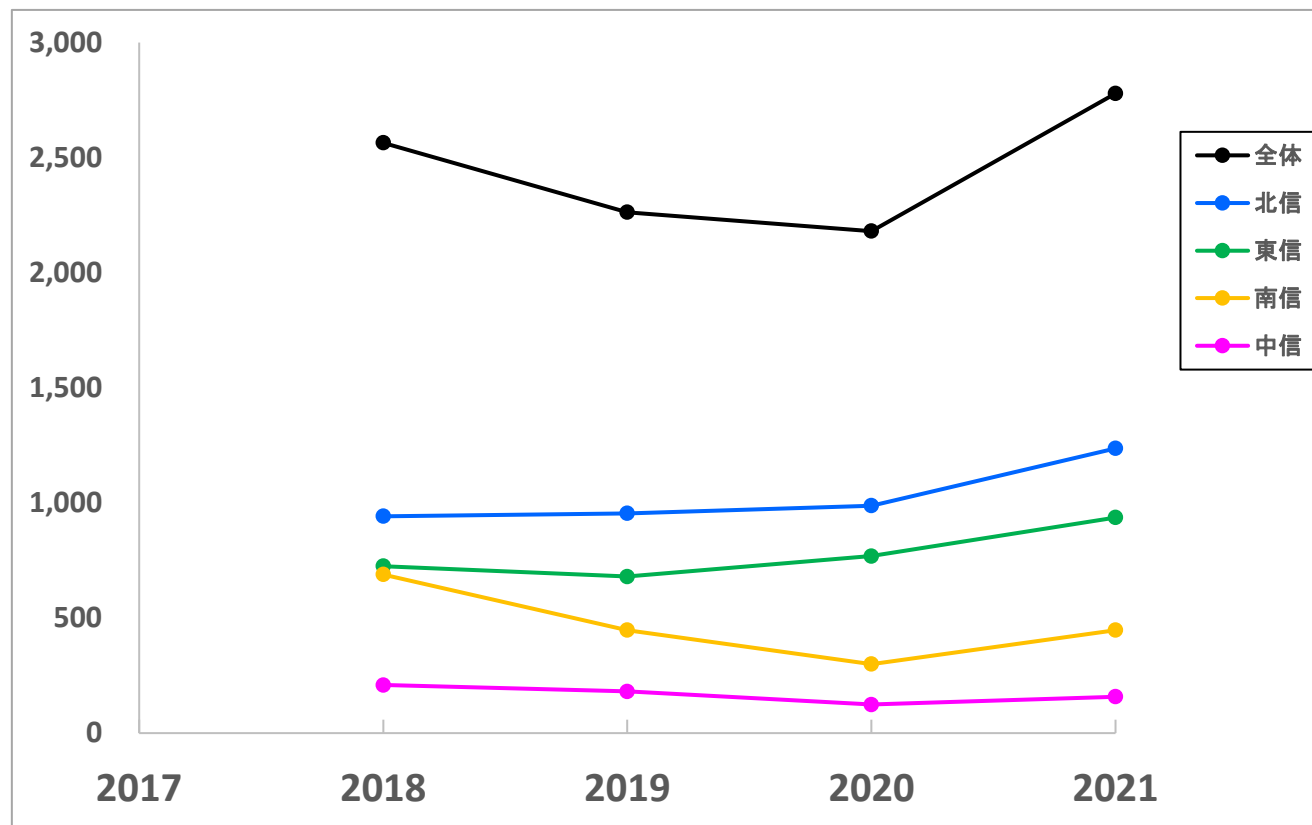


2611人

2319人

2230人

2817人



参加者数は北信・東信は増加傾向を示し、南信・中信は2021年度において前年より増加した結果、過去最高数となった。

# 地域別の参加者の内訳

多



少

2021年度		全体	北信	東信	南信	中信
人数 (人)	男性	926	418	275	154	78
	女性	1890	836	672	301	81
	全体人数	2817	1254	948(1)	455	159
平均年齢(歳)		63.4 ± 20.0	62.7 ± 21.1	64.2 ± 18.9	67.9 ± 18.8	51.3 ± 15.6

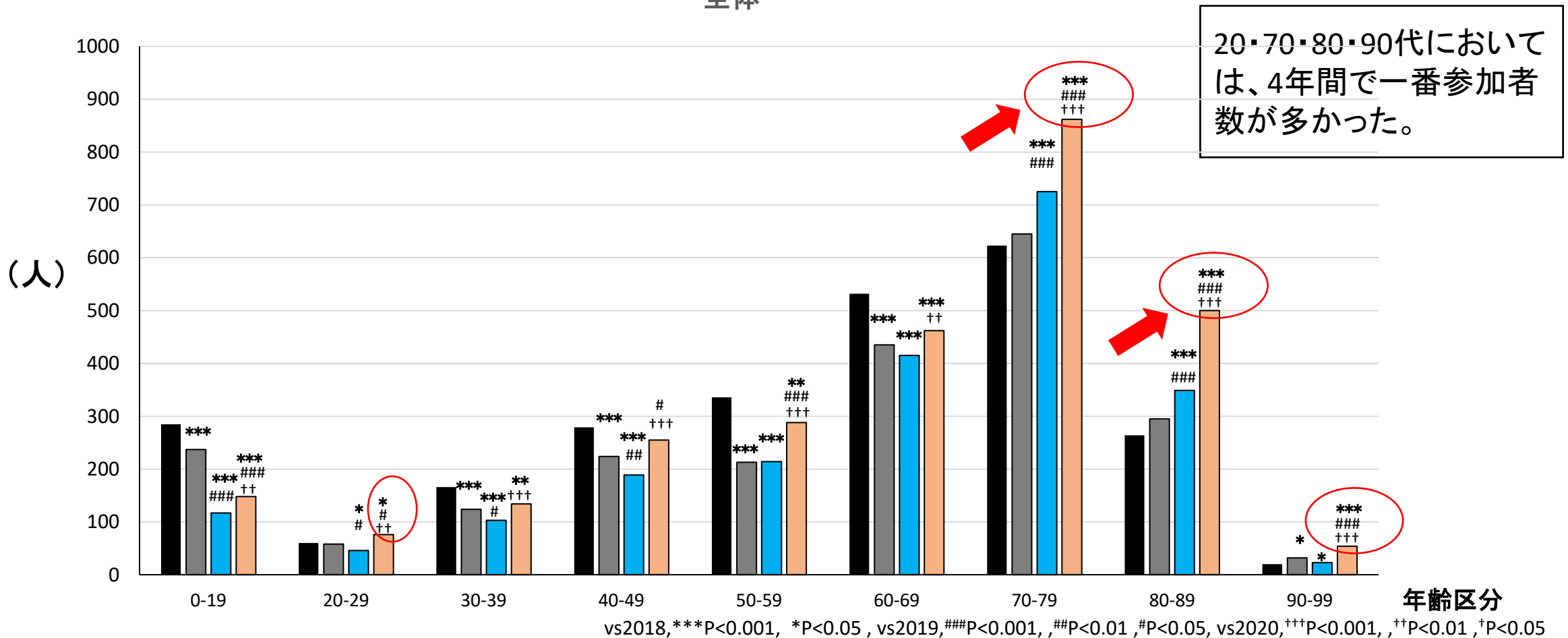
Means ± SD

# 全体の年代別の比較(4年間)

	2018	2019	2020	2021
平均年齢	56.6±22.4	58.8±22.8***	63.4±19.6***###	63.4±20.0***###

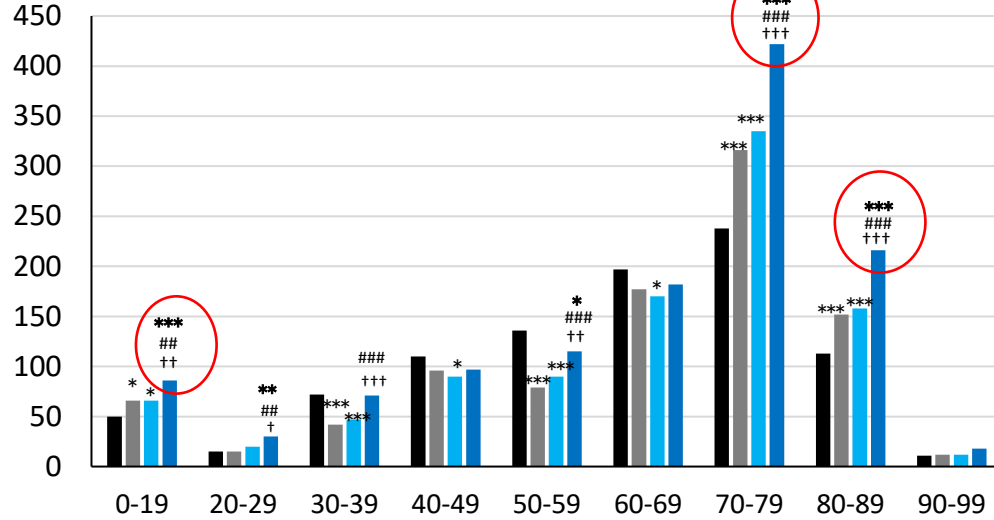
平均±SD

全体

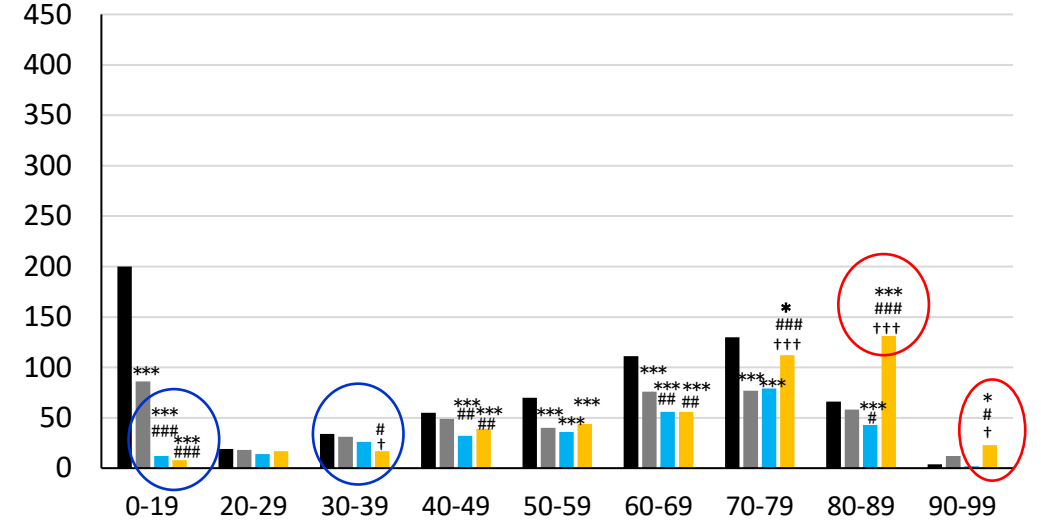


# 地域別での参加者の年代比較

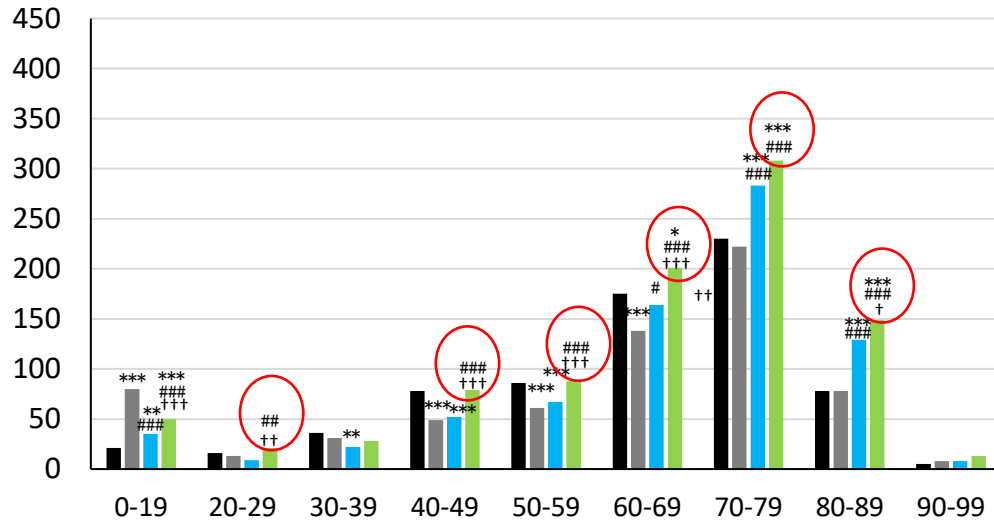
北信



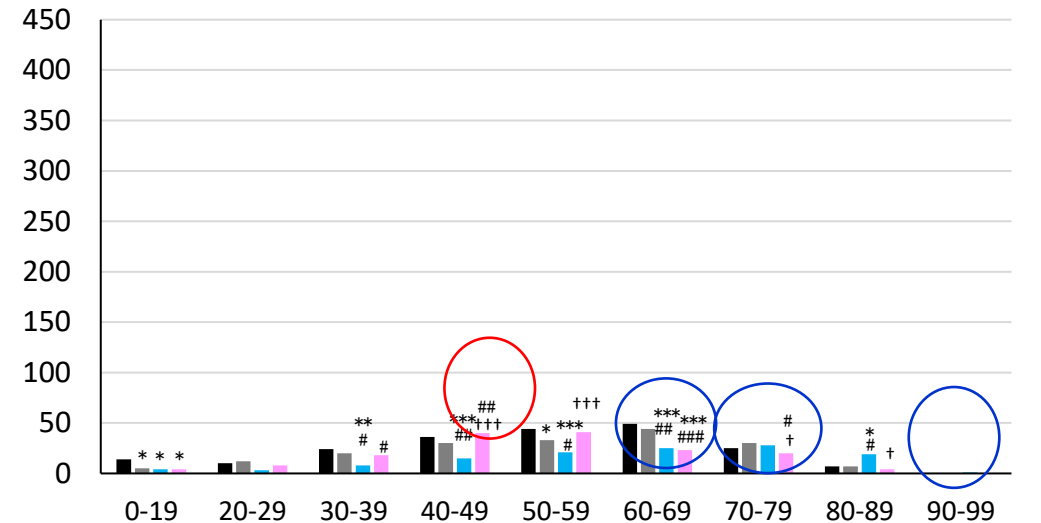
南信



東信



中信



(人)

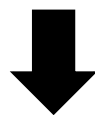
年齢区分

vs2018,\*\*\*P<0.001, \*P<0.05, vs2019,###P<0.001, ##P<0.01, #P<0.05, vs2020,+++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
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



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2021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)	714	518	136	309	1340	724	651	618	881
%	12	9	2	5	23	12	11	11	15

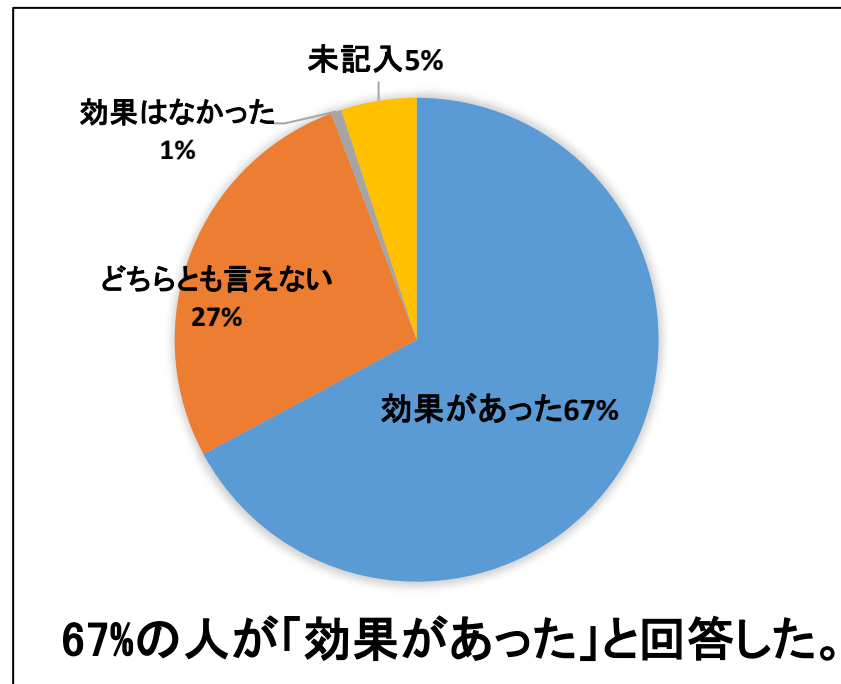
### ③ 取り組みによる効果はあったか？

2021年度	全体	北信	東信	南信	中信
参加者数(人)	2817	1254	948(1)	455	159
効果があった	1892	838	626	312	116
どちらとも言えない	763	350	259	117	37
なかった	20	10	5	2	3
未記入	142	56	58	24	3



では、「効果があった」と回答した人が選択したコースは？

2021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)	714	518	136	309	1340	724	651	618	881
効果があった(人)	461	362	98	203	977	507	423	431	597
%	64.6	69.9	72.1	65.7	72.9	70.0	65.0	69.7	67.8





# コース別

2021年度	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)	714	518	136	309	1340	724	651	618	881
①効果があった、 来年も参加したい	448	352	93	199	942	488	407	419	570
②効果はないけど、 来年も参加したい	7	2	1	1	9	5	4	4	6
③効果はないし、 来年は参加しない	0	0	1	0	2	0	0	0	0

## ④ 来年も参加を希望するか？

する	しない	未記入
2609	66	142

### 「する」と回答された方の意見

- ・初めて実践してみて効果があったので、継続して実施し、来年も実践していきたい！
- ・去年の1回目のチャレンジより継続してチャレンジできています。日に日に健康になっている自信があります。
- ・「毎日続けること」がいちばん大変でした。自分の好きなシールを1日1枚貼って楽しみながらできたのが良かったです。

### 「しない」と回答された方の意見

- ・健康のための多くのチャレンジコースがありますが、自分で出来そうなものを行うが、続けていくには大変でした。
- ・教室への参加や仲間とのチャレンジはきちんとできるが、1人でのチャレンジはあまりできない。意志が弱いのだと思う。

## ⑤ 参加したのは何回目であったか？

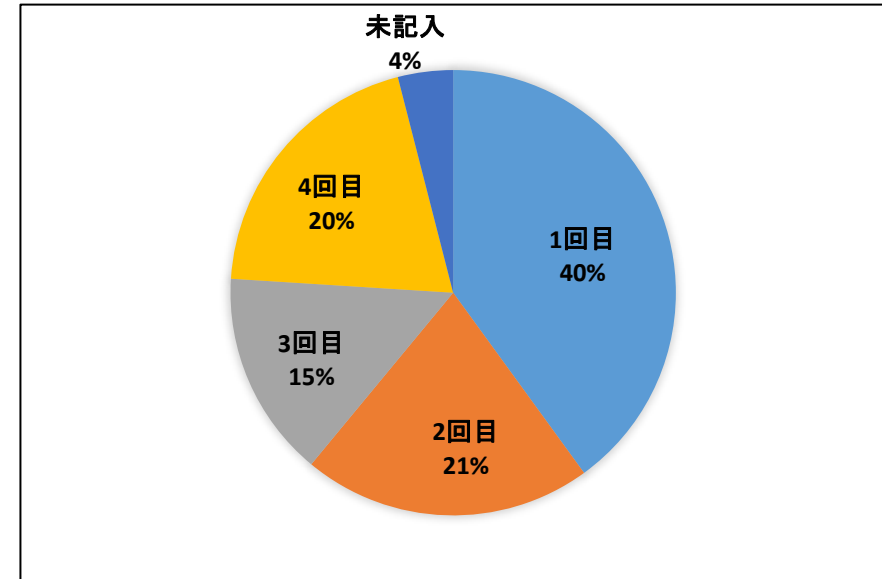
2019年度	チャレンジした回数				
	1回目	2回目	3回目	4回目～	未記入
(人)	982	752	272	216	97
(%)	42	32	12	9	4



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



2021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)	1140	584	436	572	106
(%)	40	21	15	20	4



参加回数の調査を始めた2019年度より、1回目の参加者は常に40%程度であるが、3回・4回～と継続参加者の割合が増加傾向にある。

# 地区別

2021年度	全体 (n=2817)		北信(n=1254)		東信(n=948)		南信(n=455)		中信(n=159)		
参加者数	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
1回目	1140	40	492	39	292	31	259	57	97	61	60%
2回目	584	21	269	21	210	22	80	18	24	15	
3回目	436	15	174	14	199	21	50	11	13	8	35%
4回以上	572	20	292	23	213	22	44	10	23	14	
未記入	106	4	27	2	34	4	22	5	2	1	

## ⑥ 実施日数・達成率は？

チャレンジ期間は2021年8～11月のうち「60日間」に変更となり、60日以上実施の場合は100%とした。

	実施日数(日)			達成率(%)		
	2019	2020	2021	2019	2020	2021
北信	56.2±1.3	53.0±0.4	59.3±0.7	93.6±2.1	88.3±0.7	91.5±0.5
東信	52.8±0.8	52.7±0.4	54.1±0.8	88.0±1.4	87.8±0.7	85.9±0.7
南信	58.6±2.5	53.9±0.7	54.6±0.8	97.7±4.2	89.8±1.2	86.8±1.1
中信	56.5±1.0	55.9±0.9	61.4±2.4	94.1±1.7	93.2±1.5	92.3±1.5
合計	55.7±0.8	53.2±0.3	56.9±0.4	92.8±1.3	88.6±0.4	88.9±0.4

Means±SE 検定結果付与せず

(低かった方の意見)→参加することで前向きなコメントが多かった。

- ・宣言すると「あっ！」と思いつくもので、時間は特に決めず、気が付いた時に実行しました。
- ・完璧にできなくても何もしないよりずっと良いと思いました。

# 検討課題

(参加者からの意見)

- 取組自体は良いが用紙がカラー印刷のためもったいない。
- 取組期間が長すぎるため30日程度にすべき。
- チャレンジ期間60日は適当だが、回収までの期間が長過ぎる。



- 周知の方法
- 参加・回収方法
- 期間の検討
- アウトカムについて

# アウトカムの検討

健康チャレンジを実施した個々の成果は「コメント」で記載



参加率や参加者特性はインプット指標、達成率はアウトプット指標といい、この事業の両者は概ね良い成果だと考えます。

しかし、あいにくこれだけではどんな効果があったのか？がわかりにくいです。

例えば、肥満やフレイルが減った、QOLが上がったなどのアウトカム評価が必要となります。

- ①「この6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？」「はい、いいえ」
- ②「(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする」「はい、いいえ」
- ③「以前と比べて歩行速度が遅くなったと感じますか？」「はい、いいえ」
- ④「現在、ウォーキング等の運動を週1回以上していますか？」「はい、いいえ」
- ⑤「今から5分間前に何をしていたか思い出せますか？」「はい、いいえ」

# まとめ（全体）

## 1、参加者数は？（4年間の比較）

- ・ 2019年度より3年間は減少傾向であったが、2021年度は2817人と過去最高の参加者数であった。
- ・ その要因として、北信・東信で参加者が増加したことが大きく（ともに過去最高数）、中でも70代・80代の増加率が高かった。

## 2、人気コースは？

- ・ 過去3年間では、「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」であったが、「バランスの良い食事」「減塩」といった食習慣についてや、「だれかとおしゃべり」の参加者が増加した。こうした取り組みの変化は、コロナ禍におけるものと推測されるが調査が必要である。

## 3、効果はあったか？

- ・ 67%が「効果があった」と回答し、それは「運動習慣」「禁煙」「バランスのよい食事」に取り組んだ人に多かった。

## 4、来年もチャレンジしたいか？

- ・ 93%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・2回目が60%、3回以上が35%であり（未記入4%）、特に4回以上の参加者が増加した。

## 6、実施日数・達成率は？

- ・ 2020年度と比較して実施日数は増加したが、達成率は2019年度の92.8%と比較すると低い。



ご清聴ありがとうございました。  
続いて、エクササイズへ入ります。

