

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024結果報告書

埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024実行委員会

1. 埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024 概要

■対象：埼玉県民

■主催：埼玉まるごとヘルスチャレンジ2024実行委員会

(生活協同組合コープみらい・生活協同組合パルシステム埼玉・生活クラブ生活協同組合埼玉・医療生協さいたま生活協同組合・埼玉県勤労者生活協同組合・埼玉県労働者共済生活協同組合・JA埼玉県中央会・埼玉県生活協同組合連合会)

■取り組み期間：2024年9月～2024年12月

■報告期限：2025年1月末日

■報告方法：Google フォームによる報告・記録用紙の提出（医療生協さいたま）

■チャレンジコース：

①すこしおトライ

- ・食品を買うときは塩分量を確認
- ・ラーメンやうどんのスープは残す

③バランスよく快食

- ・すこしお生活
- ・主食・主菜・副菜をそろえる
- ・たんぱく質を意識してとる

⑤脳を活性化

新聞や本を音読する/日記をつける/
指先を使う趣味を楽しむ/脳トレゲームをする

⑦わたしの健康法

血圧をはかる/体重計にのる/1日1回外出する/たくさん笑う/朝起きたらコップ1杯水を飲む など自由に目標を持ってとりくむ

②いきいき快汗

- ・1日30分以上の運動を週2回以上
- ・いつもより“+1,000歩”
- ・筋力トレーニングに取り組む

④お口の健康

- ・しっかり歯みがき
- ・1口30回噛んで食べる
- ・1日30セットあいうべ体操

⑥つながりづくり

- ・1日1回以上誰かとおしゃべり
- ・1日1回外出したり、用事をつくる

⑧キッズチャレンジ

- ・毎日はみがきをする
- ・ラジオ体操をおこなう など目標を自由に決めてチャレンジ

2. 結果

①添付報告書参照

②参加者の声（抜粋）

- ・すこしおトライ：食塩相当量を見て購入するようになった。もともと塩分少なかったのですが、ちょっと気を付けるとさらに減らせることがわかった。
- ・いきいき快汗：毎朝のウォーキングで気分爽快に過ごせた。体力がついた、快食

快便でいられる。

- ・ バランスよく快食：塩分と糖분을控えて3 kgの減量に成功した。病気で入院してから減った体重が戻らずいたのがうれしいことに増えた。
- ・ お口の健康：むせることがなくなったと思います。意識して歯みがきして気分爽快になった。
- ・ 脳を活性化：脳トレゲームで解けたときの達成感を味わうことが出来ました。物忘れが少なくなったかな？言葉が前より早く出る。
- ・ つながりづくり：予定を立てることで1日にめりはりつき、気分転換にもなった。毎朝自然に早起きになった。いつまでも続けたい。
- ・ わたしの健康法：毎朝血圧、体重を測る。毎朝コップ1杯の水を飲む。自転車から歩きに変更。毎週の新聞のクロスワードをする。休肝日を作る。
- ・ キッズチャレンジ：早寝早起きをする、朝ごはんを食べる、毎日の歯磨き、ラジオ体操をする、元気に学校や幼稚園に行く等。

3. 昨年データとの比較

- ・ 総数2072人（前年2668人：-596人 Web報告61人含む）で前年比77.6%と大きく減少した。うち、キッズチャレンジは102人（前年134人：-32人）であった。Web報告は61人（前年+29人）、ほぼ倍増。
- ・ 年齢別では、3歳~99歳までの参加があり、80歳代が前年28名から今回574名と約20倍増加した。80歳代以外はどの年代も減少し、特に60歳代が前年1,057名から今回221名と大幅に減少した。一番多い年齢層が昨年60歳代から今回70歳代となった。
- ・ 取り組みが多かったコースの順位は1位「いきいき快汗」2位「わたしの健康法」で前年度と同様であったが、今回は他のコースと大差がなく平均的に取り組まれていた。延べ取り組み件数は4,752件、複数コースに取り組んでいる方が1,125名。
- ・ 「健康づくりのきっかけになったか」の回答「はい」は95.4%、「今後も継続して取り組みたいか」の回答「はい」97.4%で昨年とほぼ同様だった。

4. 総括

- ・ 「できることから少しずつ健康づくりにチャレンジし、地域に健康づくりを楽しく広げる」「仲間や家族と一緒に多世代で健康づくりに取り組む」ことを目標にヘルスチャレンジを行った。
- ・ 2024の特徴としては、「すこしおトライ（普段の食生活からマイナス2グラムの減塩に挑戦する取り組み）」、「つながりづくり（フレイル予防・孤立予防を含めた取り組み）」を追加し8コースとなった。すこしおトライは636件、つながりづくりは584件で、どちらのコースも10代~90代まで幅広い年齢の方が参加することができた。
- ・ 80歳代の増加は元気な高齢者の増加、事業を通じての地域のつながりの成果と捉え次年度につなげたい。全体数が前年より約600人減ったという点では、すこしおトライの取り組み~報告までの煩雑さや参加のハードルが高かったという声があったことから、今後の取り組み方には検討が必要。60歳代以下の生産年齢にあたる世代には、働きな

がらも日常生活の中で簡単に取り入れやすい内容にする必要がある。埼玉県地域保健医療計画（第8次）の指標を踏まえながら、多様化する健康観や健康法の中でより多くの参加につながるよう、子どもから高齢者まで誰でもできる幅広く自由度の高い取り組み内容を検討すること、ヘルスチャレンジに取り組むメリットを感じられるような発信の仕方や、WEBからの広報戦略等を検討して、次年度も健康づくりに取り組みたい。実行委員会全体としては、Google フォームによる報告をよびかけているが、昨年よりは増えたものの、参加呼びかけを広げても報告につながりにくい状態が続いている。報告を促すためのメールマガジンも1回の配信にとどまった。今後は、よりいっそう健康情報や健康企画の共有と発信を広げていきたい。

- ・ 昨年に引き続き、埼玉县委託事業県内消費者団体地区別研修会で「オーラルフレイルと低栄養 ～お口の健康意識していますか～」をテーマに、医療生協さいたまの保健師・歯科衛生士を講師に、会場・オンライン計45人が参加して学習した。フレイル予防について、特に低栄養予防の観点から、さらに虫歯と歯周病からオーラルフレイルについて、またいつまでも笑顔で食べ続けられるよう、かむ力や口腔乾燥予防・改善マッサージやあいうべ体操などを紹介いただき、実際に体験して、効果を確認した。今後も、健康関連の学習を広げながら、個人の行動変容につながるような働きかけを続けていきたい。