

「体重測定 100 日チャレンジ! めざせ 1 万人!」事業
(厚生労働省補助事業「地域健康増進促進事業」)

<実施に至る背景>

蒲郡市は平成 23 年度国民健康保険被保険者特定健診法定報告の結果、メタボ該当率が 24.7%と愛知県内 1 位であったことから、健康意識の向上とメタボ予防を目的に、体重を毎日 100 日間測定し健康・体重管理を促す事業を企画し、平成 26 年度、厚生労働省地域健康増進促進事業の補助採択を受け「体重測定 100 日チャレンジ! めざせ 1 万人!」を実施することとした。

<事業の目的>

体重を毎日測定することにより、自己の健康を意識し、生活を振り返り、これまでの生活習慣を改善できるようになることで、健康寿命を延伸し、また市全体で健康づくりに取り組む体制ができ、さらには医療費、介護保険などの社会保障費の伸びを抑制することを目的としている。

<実施状況>

- 1) 実施時期 平成 26 年 9 月 7 日～平成 27 年 1 月 25 日
体重測定は平成 26 年 10 月 1 日～平成 27 年 1 月 8 日の 100 日間
- 2) 対象者 蒲郡市在住、在勤者
- 3) 周知 市内企業・商工会議所等関係機関、総代会や老人クラブ、幼稚園、小中学校、一般市民へ。チラシの全戸配布、集客施設にポスター掲示、蒲郡駅前看板設置、市ホームページ、広報掲載等。
- 4) 事業内容 ①100 日間毎日体重を測定し、個人で記録、管理、変化の観察
②Web 上で体重変化等を表示、掲示板で情報交換
③継続支援のためのイベントの開催や健康情報の提供、メール送信
④Web 上で歩数イベント「歩こうグランプリ」
⑤体重測定小屋の設置（市内 10 箇所）
⑥健康情報の発信
⑦事前と事後のアンケートにより参加前後の効果測定
⑧結果分析（あいち健康の森健康科学総合センター監修）
- 5) 参加録方法 ①WEB（パソコン・スマホ・携帯）での参加登録と記録
②手書きの記録表での参加登録と記録

<実施結果>

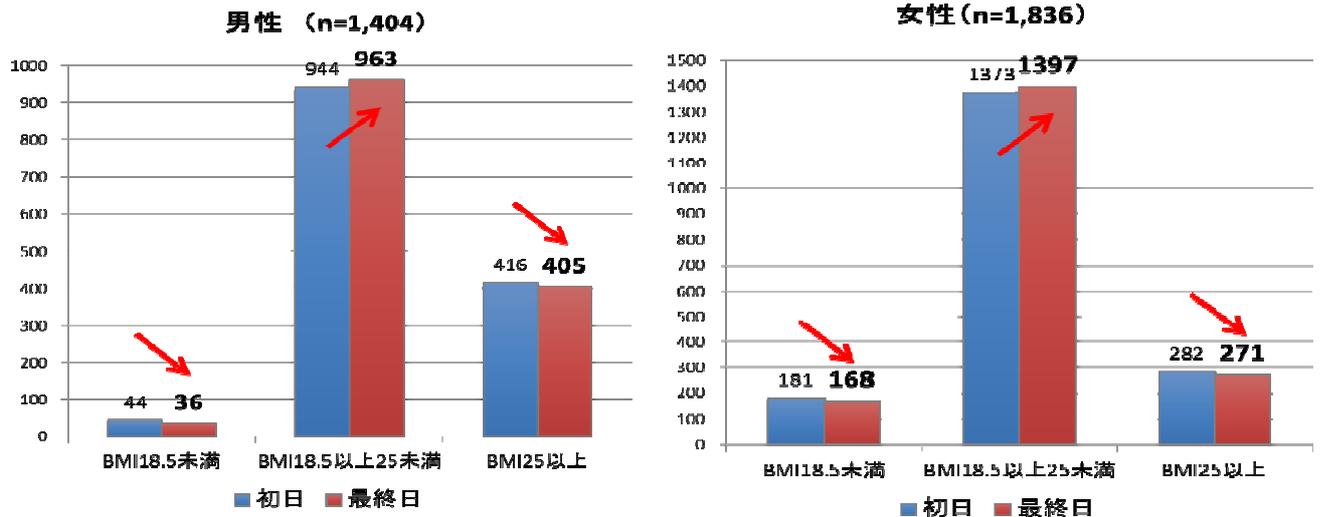
- | | |
|---------|---|
| 1) 参加者数 | 5,886 人 (WEB参加者 3,052 人、記録表参加者 2,834 人) |
| 団体 | 民間企業・病院・公共団体 21 |
| | 市役所各部局(課) 52 |
| | 市役所関連団体 8 |

- 2)測定日数 100日 : 3,618人 (61.5%)
 50~99日 : 674人 (11.5%)
 0~49日 : 1,594人 (27%)

3)分析結果 (100日間データの記録があった20歳以上のデータ3,240例を分析)

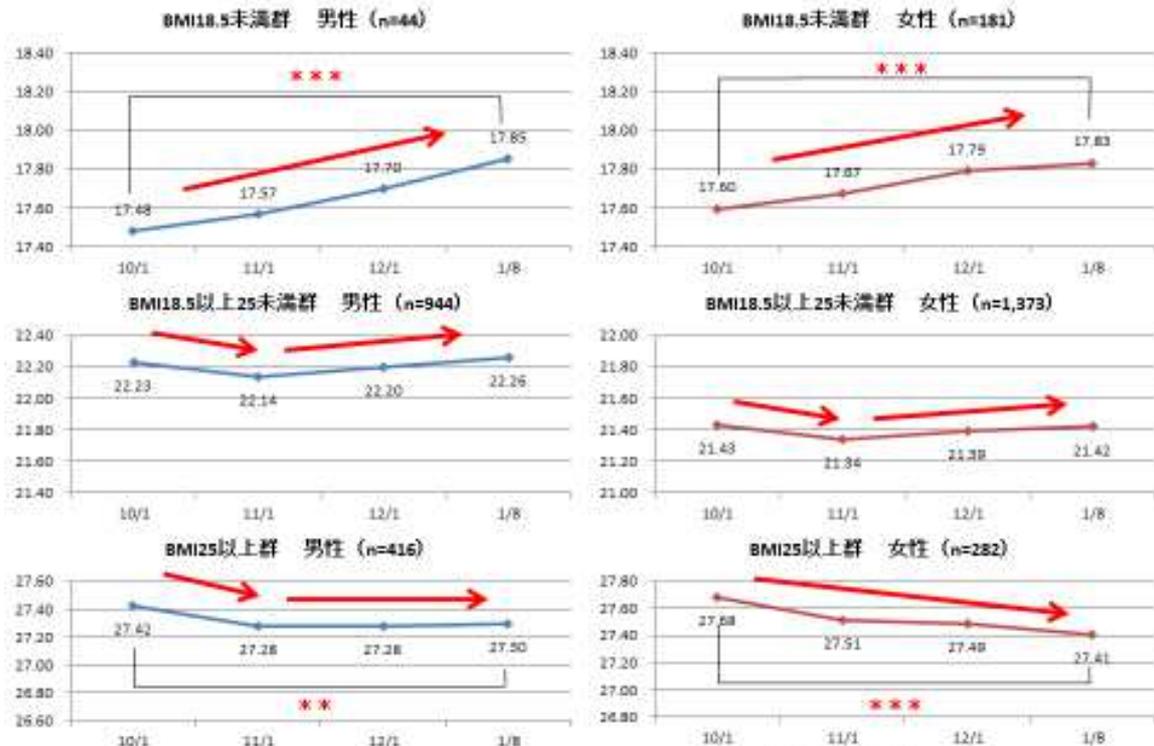
①BMIを3段階に分けてBMIの変化を検定

18.5未満 (やせ) 18.5以上~25未満 (標準) 25以上 (肥満)



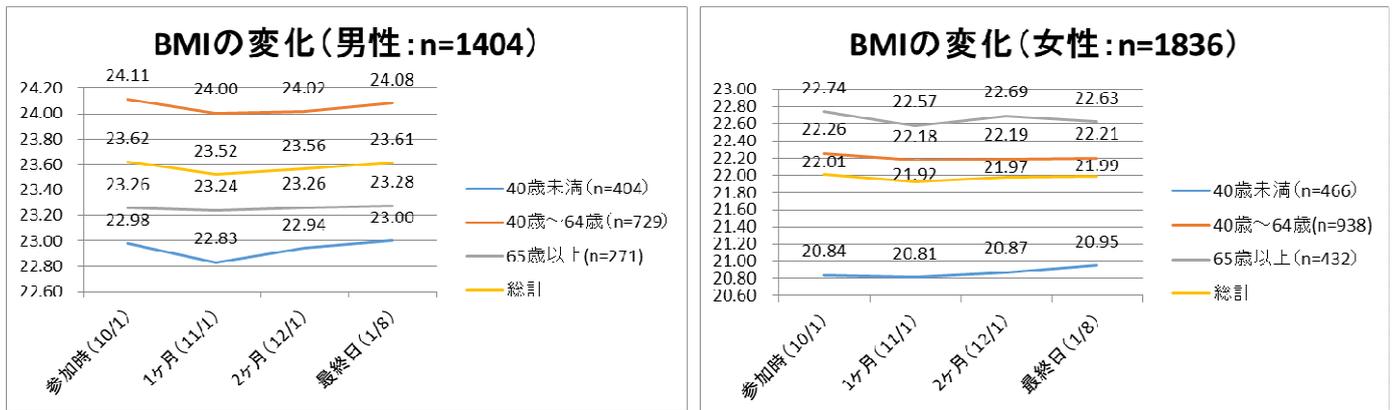
②1ヶ月ごとのBMIの変化

参加者の平均BMIの変化



肥満、やせが減少し、適正体重の者が増加した

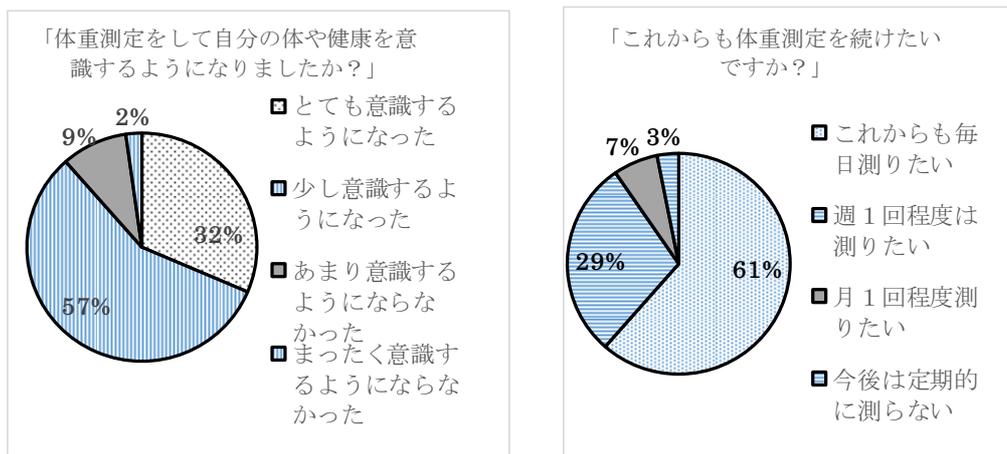
③性・年齢別のBMIの変化



男性は40~64歳にBMIの高い人が多い
 女性の40歳未満にやせが多いが最終日にはBMIが上昇した

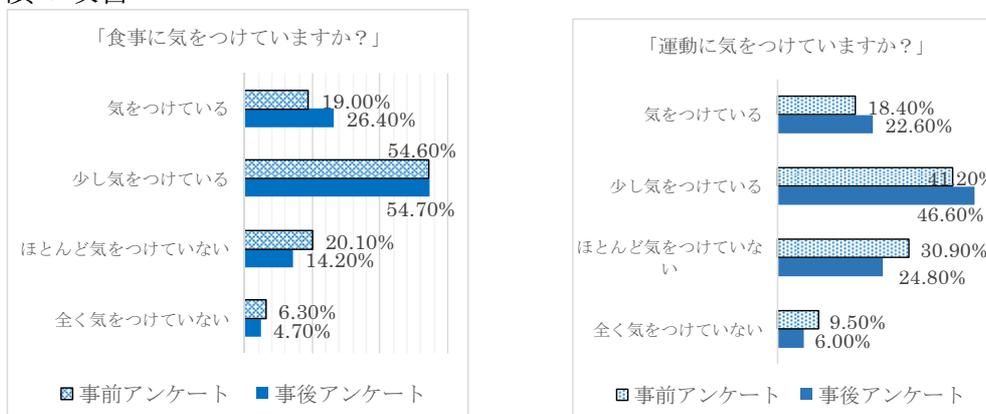
4) アンケートの結果 (Web参加者のうちアンケート回答者1,581人)

①健康意識の改善



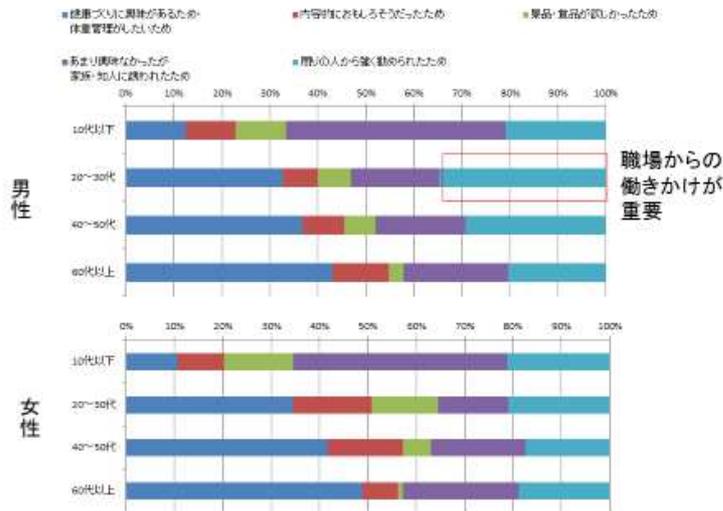
参加前後で比較すると、健康を意識するようになる人と答えた人が89%
 これからも体重を量り続けたいと答えた人は90%

②生活習慣の改善



(5) 参加の動機

参加動機 性・年代別に比較すると・・



若い男性は職場からの働きかけにより参加した人が多く、年齢が上がるほど自分の健康づくりのために参加したと答えた人が多い

アンケート結果より こんないいことありました。



毎日体重計に乗るのはめんどくさい、なかなか続かないだろうと思っていたけれど、家族で「朝乗り忘れた！」「今日ちゃんと量った？」と会話しながら、量り続けることができた！**達成感！**

毎日体重測定してみて、休日に何もせずごろごろしてすごすと、**体重にすぐに現れる**ことがわかり、いい体験ができました。

目標設定が高かったため、達成は出来なかったが、毎日体重を計り記録することは、**記憶を戻す**ことにも効果があった。

無理なくダイエットができる事を実感しました

“**とりあえず乗る**”ことを意識して始めたチャレンジだったけど、乗り続けるうちに“**増えないのが嬉しい**”“**減ったら嬉しい**”と少しずつ体重を気にした生活をするようになってきました。

体重入力が**簡単**だったのも続けられた要因の1つです。

夫婦で**励ましあ**って続けられました。年末年始や体調不良もあって、体重は思うように減りませんでしたが、その分、**健康については強く意識**するようになりました。

蒲郡市をあげての「健康促進」のための大きなとりくみに心から敬意を表します。初めは申し込みをためらってしまいましたが、市役所に係わる多くの方が**前向きにとらえられて熱心に啓発**されている様子から、さらに**職場の仲間の「私、やるよ。」**という声に励まされたことから、自分もいつか**周りの方を誘う立場**になり、このとりくみに関する話題を楽しむようになっていました。ゴール賞やチーム賞などの**表彰賞品は楽しみ**でもあり、頑張る励みになりました。