

<<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: 岡山県生活協同組合連合会

取組・活動名:
ヘルスチャレンジ2016 ~多世代でとりくむ健康づくり~

取組アクション: ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

ヘルスチャレンジは健康づくりのきっかけづくりや健康日本21や日本医療福祉生活協同組合連合会の健康習慣を広め、健康寿命の延伸を進めるため取り組んでいる。
岡山県下すべての自治体や教育委員会の後援の元で、パンフレットの配布や小学校への呼びかけなど幅広く行っている。その結果、小学校全校生徒の参加や自治体職員からの参加もあった。また、住民同士の声かけや地域への細やかな声かけにより参加数が年々広がりを見せている。気軽にできる健康づくりとして、町内会や老人会などへの呼びかけ、誰でも参加できる取り組みになっている。
参加者へのフォローとして、ヘルスチャレンジのイベントで取り組み方法について提案、また、パンフレットの作成は地域住民からの意見を取り入れながら工夫し、広げやすい資料として作成してきた。過去の参加者がヘルスチャレンジの魅力を確認し、参加者から呼びかけ人になり活躍していることも取り組みが広がっている一因である。
参加方法は家族や気の合う仲間に参加を呼びかけ、グループや個人で申し込みを行なう。コースは12コースから1コースを選択し、事務局に申し込みハガキを届ける。2ヶ月取り組み、達成・未達成の結果を報告はがきに記入し事務局に報告する。ヘルスチャレンジ2016は10,136人が参加し、達成率は76.5%だった。感想や取り組みとして「学校での取り組みが広がった」「ヘルスチャレンジに取り組むことで、「習慣」として定着したり、健康づくりを行うきっかけづくりとなった」「ヘルスチャレンジに取り組む、規則正しい生活や体調が良くなったり、健康的になったことを実感した取り組みとなった」「家族や仲間とともに楽しく行い、励まし合っで継続して取り組みができた」「口呼吸から鼻呼吸へ「あいうべ体操」が広がり、成果も実感している」「すこしお生活や野菜をたっぷりとれるように、工夫しながら取り組みが行われた」「報告者の約7割の方は、取り組んだことに満足している」ことが挙げられる。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図: