

活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

気軽に楽しく健康づくり「チャレンジ！マイヘルスプラン2017」
～「健康なまち佐倉」の実現を目指して～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

佐倉市役所 健康子ども部 健康増進課 成人保健班
代表者：曾田 寿江



勤務先：佐倉市役所

所 属：健康子ども部 健康増進課 成人保健班

所在地：〒285-0825

千葉県佐倉市江原台2-27

TEL：043-485-6712

FAX：043-485-6714

◇活動方針

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことで「健康なまち佐倉」の実現を目指している。市民が健康に関心を持ち、健康づくりに共に参加し、意識を高めていただくとともに、市民から発信された健康づくりの輪を広げていくことを目的とする。

実施にあたっては、将来の佐倉市の健康を見据えて、健康無関心層とも言われている世代（働く世代、子育て世代等、自分自身の健康づくりに取り組むことが出来にくい40歳代前後の若い世代）の参加、更には子どもの頃から健康づくりに取り組む習慣をつけることを目指し、教育委員会と連携を図り市内小学校へ働きかけを行っている。

*マイヘルスプランとは…疾患の予防には皆、一律の健康プランではなく、市民一人ひとりの生活環境、生活習慣等様々な背景に合わせた、個別化ヘルスプランが必要と考えられており、そのような「自分で創る 自分だけの健康プラン」のことを「マイヘルスプラン」と定義している。

◇活動内容とその成果

《活動内容》

① 事業の名称 「チャレンジ！マイヘルスプラン2017」

② 対象者 佐倉市在住の方、在勤の方

③ 実施内容

実施コース：「ひとりでチャレンジ」「2人でチャレンジ」の2コースから選択。

実施期間：8月1日～30日、9月1日～30日、10月1日～30日の3つの期間から選択。

実施内容：参加者は実施コース、実施期間を選択したら、参加者が実現可能な「マイヘルスプラン」（健康プラン）を決めて30日間取り組む。また、「自分の健康を守るための行動」（健康診断や人間ドック、予防接種や健康に関する講演会の参加等）にも取り組み、それら結果を記録票へ記入する。

活動成果報告書

参加方法 : 「マイヘルスプラン」への取り組みは1日1ポイントで10ポイント以上、「自分の健康を守るための行動」への取り組みは1つにつき1ポイントで1ポイント以上、合計11ポイント以上で「チャレンジ!マイヘルスプラン2017」に参加可能。

参加賞等 : 参加された方全員に参加賞をプレゼント。さらに、参加された方(規定のポイントを超えている方)の中から抽選で図書カードのプレゼント。

また、団体での取り組み(学校全体や企業全体での取り組みなど)や工夫の見られる取り組みには特別賞として表彰。

④ 周知方法

市内保育園、幼稚園、小学校を通して記録票を配布した。また、佐倉市ホームページ、地域新聞に掲載し、記録票は、各保健センターで配布の他、ホームページよりダウンロード可能とした。

《活動実績》 参加者数：529名 (2017年度)の実績

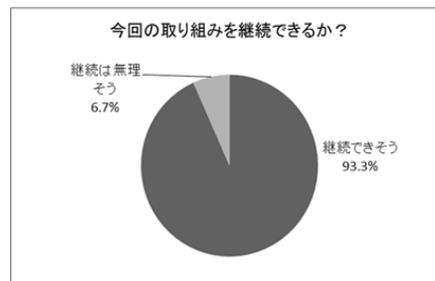
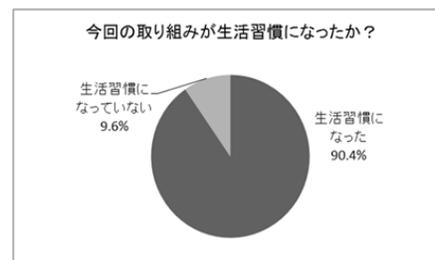
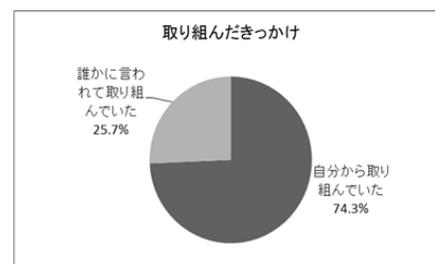
(参加者の内訳)

「チャレンジ!マイヘルスプラン2017」

	1人でチャレンジ	2人でチャレンジ	計	(参考)	
				2015年度 「マイヘルスプラン 親子リレー 2015」実績	2016年度 「チャレンジ!マ イヘルスプラン 2016」実績
幼児	35	16	51	0	66
小学生	274	87	361	143	178
中学生	0	2	2	0	0
成人	34	81	115	143	91
計	343	186 (93組)	529	286 (143組)	335

《活動の成果・効果》

- 参加者アンケートより本事業に取り組んだきっかけは74.3%が自分から取り組んだと答えている。そして取り組んだ結果、90.4%はその取り組みが生活習慣となったと答えており、93.3%はその取り組みを今後も継続できそうと答えている。
- 良い生活習慣を身につけることは難しいことと思われるが、参加者の多くは本事業により習慣とすることができ、更にこれからも継続できると答えている。このことは、健康に興味をもち、健康づくりに取り組むきっかけとして本事業に参加することは、効果があると考えられる。
- 本事業は2015年度より開始した。開始当初は親子ペアで参加することとし、期間も3か月間としていたが、より参加しやすくするため2016年度からこの方法で実施している。参加者の状況より一度参加した者は翌年も継続して参加する者も見られており、少しずつ参加者数を増やしている。
- 参加者アンケート(自由記載)では「子どもと声をかけあいながら実行できた」「子どもと一緒にできるのが良い」「これからも(目標とした習慣を)続けたい」などの声があがっている。



活動成果報告書

◇今後の計画

- ・通常、保健事業等に関わることが少ない、健康無関心層とも言われている若い世代（幼児、小学生の保護者など）に健康づくりに取り組んでいただくため企画した。インセンティブを活用すると同時に、健康づくりの継続ができるよう、幼児、小学生など誰にでもできるような記録（○×をつけるのみ）をするという簡単なゲーム性のあるルールにした。また、取り組む内容は、本人が無理なくできるものとして、達成感が得られるようにし、まずは健康づくりの第一歩となることを目指した。
- ・本事業を通して、健康づくりに関心を持っていただくことが難しく、なかなか接点を持つことができなかった幼児、小学生の子どもたちとその保護者に関わることができた。子どもたちは参加賞を目当てにしている者も多いが、自然と健康づくりを意識できることが期待できる。保護者についても、これをきっかけとして保健事業等に少しでも関心を示していただけるのではないかとと思われる。本事業自体では健診データを大きく変えることは難しいが、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、市民一人ひとりが健康的な行動をとることができることを目指している。
- ・「チャレンジ！マイヘルスプラン2018」として2018年度についても本事業を開催した。参加者数914人（幼児119人、小学生623人、中学生11人、成人161人）と前年度よりもさらに多くの市民が参加している。学校全体での取り組みも増えており、学校の先生からは「この取り組みにより、良い生活習慣を身につけることは可能」「親子で（健康について）話し合う良い機会となる」「保護者への意識付けとしてもよい影響となった」等、好評をいただいている。また、一度参加した学校は翌年も参加しており、そのことから本事業への期待がうかがえ、今後も事業継続をしていきたいと考える。
- ・新たな参加者獲得のため、今後は学校関係だけでなく市内企業や商工会等との連携も検討していきたい。

←使用した記録票（記入例）