


# 活動成果報告書

令和7年度（第29回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 働き世代の健康づくり～健康習慣獲得へのはじめの一步を後押し～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 茅ヶ崎市保健所健康増進課 代表者：織田 望乃理	写真掲載カ所 アプリで気軽に健康づくり ちがさき健康チャレンジ <b>参加無料!</b> 個人部門：9/1～11/30 グループ部門：10/1～10/31 
勤務先：茅ヶ崎市 所 属：保健所健康増進課 所在地：〒253-8660 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号 TEL：0467-38-3331 FAX：0467-38-3332	

◇活動方針

茅ヶ崎市の健康課題として、高血圧症と脂質異常症が挙げられます。特に高血圧症は、健康診査における有所見者の割合が高く、要介護認定の原因としても県内で高い水準にあります。その一方で、未治療者が多いという現状があります。これらの生活習慣病は中高年以降に顕在化しやすいことから、その予防には子育て世代を含む働き世代からの健康づくりが重要です。

そこで当市では、令和5年度からスマートフォンアプリを活用した健康ポイント事業「ちがさき健康チャレンジ」を開始しました。時間や場所を問わず、日常の中で無理なく健康行動を始めるきっかけを提供し、その継続と習慣化を目指す取り組みを展開しています。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

「ちがさき健康チャレンジ」は、神奈川県が提供するスマートフォンアプリ「マイ ME-BYO カルテ」を活用し、9月から11月までの3か月間、歩数や体重・血圧の記録等に応じてポイントが付与される仕組みです。獲得ポイント数に応じて抽選で賞品を受け取ることができます。特に、健康づくりのための身体活動として推奨されている1日8,000歩以上歩くことで、多くのポイントが獲得できるように、ポイント設定を工夫しています。また、参加のきっかけづくりやモチベーション維持を目的として賞品を用意しており、これらは民間事業者からの協賛により提供されています。茅ヶ崎市近郊の事業者にも協賛を依頼し、店舗で直接賞品を受け取れる仕組みとすることで、市民が地元の魅力を再発見する機会となり、地域活性化にもつながっています。

令和6年度からは、「ちがさき健康チャレンジ」の周知および参加促進、健康づくりへの意欲向上を目的として、本事業開始前に健康づくりイベント「ちがさき健康チャレンジフェスタ」を開催しました。

「ちがさき健康チャレンジフェスタ」では、個別でのアプリ登録サポートの他、市立病院整形外科

# 活動成果報告書

医による膝の講話、管理栄養士と保健師によるミニ健康講話の他、靴や爪のケア・歩き方の講話、チェアヨガ体験やベジチェック、血管年齢測定など多彩なプログラムを用意しました。また、市内のウォーキングマップ等の展示や、救急車の見学会も行いました。



<膝の講話>

<救急車の見学会>

令和7年度は、アプリ登録サポートや展示は継続し、親子向けの姿勢に関する講話や3033体力測定会、キューピー株式会社による食育講演会を実施し、日頃の健康づくりのきっかけとなるイベントを開催しました。さらに、「一人で続けるのは難しい」という参加者の声に応え、職場や家族で参加できる「グループ部門」を新設しました。



<アプリ登録サポート>

<3033 体力測定会>

## 【活動成果】

<ちがさき健康チャレンジフェスタ>

	令和6年度	令和7年度
参加者数	136名	217名

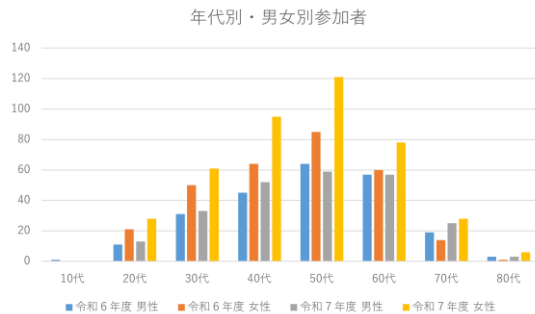
令和6年度のイベントアンケートでは、参加者の42%が「今回のイベントでちがさき健康チャレンジを知った」と回答しており、事業の認知拡大に一定の効果がみられました。また、講話や体験ブースの参加者からは、「自分が何をしたらよいか分かった」「ちがさき健康チャレンジをがんばります」といった前向きな感想が寄せられ、イベントを通じて、健康づくりへの意欲向上につながったことがうかがえました。

令和7年度は当日、新たに54名がアプリ参加登録を行い、アプリ登録、健康チャレンジへの参加促進につながりました。また、食育講演会と同時開催としたことにより、食と運動の両面から健康づくりを考える機会を提供するイベントとなりました。

# 活動成果報告書

## <ちがさき健康チャレンジ>

	令和 6 年度	令和 7 年度	増減
参加者数	526 名	660 名	+134 名 (+25%)
男性	231 名	242 名	+11 名 (+5%)
女性	295 名	418 名	+123 名 (+41%)



### ・年代別・性別分布グラフ

令和 6 年度、令和 7 年度ともに、50 歳代の参加者が最も多く、メインターゲットである働き世代を中心に幅広い年代に参加がいただきました。

### ・令和 7 年度新規取り組み 「グループ部門」の新設

「グループ部門」は、期間中のグループ平均歩数/日で順位を決定します。20 歳代～30 歳代を中心に 9 チーム、約 30 名の参加があり、優勝グループの平均歩数は 10,181 歩/日という結果でした。グループ部門の参加者からは、「毎日歩数を確認しあっては励まし合い、1 か月間楽しみながら取り組むことができました。」等の感想もいただき、仲間と取り組むことによる継続意欲の向上がうかがえました。

### ・アンケート結果

	令和 6 年度	令和 7 年度
回答者数	305 名	208 名
健康づくりのきっかけになった	75%	88%
健康づくりを継続したい	98%	99%
健康づくりを継続していた (過去の参加者)	75%	84%

アンケート結果から、令和 6 年度、令和 7 年度ともに本事業をきっかけに、運動習慣の定着が確認されました。さらに、令和 7 年度は健康づくりに前向きな行動・意識を示す回答の割合が増加しており、本事業を通じた行動変容の促進効果が高まっていると考えます。

### ◇今後の計画

「ちがさき健康チャレンジ」は、スマートフォンアプリを活用し、時間や場所を問わずに健康づくりを始められる仕組みを提供しています。日頃、仕事や家庭等によりイベントや教室等の参加が難しく周知啓発の課題としていた働き世代の方に多く参加いただいています。働き世代に対して、健康づくりのきっかけを提供できていることは、本事業の強みだと考えています。

しかしながら、「ちがさき健康チャレンジ」参加者の歩数を集計・分析した結果、土日の平均歩数が平日と比較して減少すること、女性の 1 日の平均歩数は推奨されている 8,000 歩に全年代で達していないことが課題として明らかになりました。そのため、引き続き運動不足による生活習慣病の発症予防に取り組む必要があると考えています。

今後は、働き世代の方が時間や場所を問わず健康づくりに取り組める仕組みとして、ショート動画の作成や教室のオンデマンド配信等、ICT を活用した健康教育に力を入れていきたいと考えています。