

令和3年度 しまね☆健康づくりチャレンジ月間 取組報告（まとめ）

【 個人の部 】



令和3年12月 島根県健康福祉部健康推進課

1) 参加者数 229名

(年齢別内訳)

20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80～89歳	不明
2	41	53	50	40	24	6	1	12

2) 取組状況 (人数)

歩数の記録	運動・体操	食事	その他
221	184	153	102

(その他の取組)

体重測定、体脂肪率測定、血圧測定、バット素振り、スクワット、ストレッチ、ジョギング、野球

3) 歩数

①歩数の状況 (対象; 221名)

総歩数	一人平均歩数	一人平均歩数の中央値
37,281,089	5,623 (MAX 18,597)	4,559

②月間中における歩数の変化

前期 (9/1～9/10) と後期 (9/21～9/30) の平均歩数を比較して平均歩数が増加した者※ 110名
(※増加率>0) (49.8%)

4) チャレンジ月間における健康づくり目標<抜粋>

分類	内容
ウォーキング 運動・体操	1日〇〇歩以上歩 ランニング、ウォーキングをする。ウォーキングを習慣化する。毎日運動をする 普段より多く歩くようにする。普段どれだけ歩いているかを知り、プラス1000歩は歩く。 週3回以上の運動。毎日30分以上体を動かす。腹筋をする、意識して歩く。 毎日ラジオ体操を行う。週1の100才体操。 自分で出来る身近で簡単な運動を生活に取り入れる。 雨が降らない時は自転車通勤する。できるだけ車を使わず歩いてみる。 エスカレーターより階段を使う。空き時間を利用した運動。
食事	毎回の食事に野菜料理を入れる食事（栄養バランス）に気を付ける。 いつもより野菜を多く取る。野菜をきちんと取り、きれいな肌を保つ。 なるべくバランスよく食事を取るように心掛ける。 毎日3食必ず食べる。夜のおかずを1品野菜メインに置き換える。 塩分を控えたり、味付けを薄くして素材の味を楽しむ（食欲の秋） 甘いものを控え、間食をしない。過食をしない。 一日一回は発酵食品を食べる。
体調管理	減量・ダイエット（マイナス〇Kg等） 血圧120以下で安定させる。 HbA1c 〇以下。

その他	<p>毎日体重測定する。 毎日規則正しい生活、早寝早起き、3食食べる。 子どもと外で遊べる体力づくり。 季節変わりの温度変化で風邪などひかないようにする。 健康寿命をできるだけ長く保つため、足腰の筋力、骨を鍛え、転倒を予防し、骨折を防ぐ。 断酒。飲酒を控える（2日に1回に減らす）。 良い姿勢を身につけるため、毎日ストレッチをする。猫背にならないような姿勢を心掛ける。 普段から取り組んでいる健康づくりを基本に、情緒ある松江市内の秋探しの旅を満喫したい！ 「加齢は止められないが老化は止められる」目標は自分の生活リズムで継続できるように、生活に慣れたら時間を増すように、無理の無いように！ 快食・快眠・快便 山仕事の出来る体力維持 体の柔軟性を上げる</p>
-----	---

4) 普段から取り組んでいる健康づくり活動<抜粋>

- ・コミセンでの健康トレーニング（週2回）
- ・会社でもプライベートでも階段を使う、散歩、ウォーキング、ジョギング
- ・近くまで買い物に行く時は、徒歩で行く
- ・歩数計、スマートフォン、ウォッチでの歩数管理
- ・家で椅子の代わりにバランスボールに座る
- ・座りっぱなしにならないよう、30分毎には椅子から立って体を伸ばす
- ・毎日のラジオ体操、ラジオ体操で精一杯体を動かす
- ・バレーボール、ブラジリアン柔術、バトミントン、筋トレ、体幹トレーニング、リングフィット、ヨガ教室、自衛隊体操、ジム
- ・体重測定、血圧測定
- ・バランスの良い食事を毎日心掛ける、食事は赤・黄・緑のグループを必ず入れる
- ・醤油、塩は少な目に、その代わり酢を使用するように心掛ける。
- ・血圧がやや高いので減塩に努めている、みそ汁は夕食だけ（減塩）
- ・野菜を食べる、ベジファースト。野菜をなるべく数多く食材に使用する。
- ・食事は糖分を多く取らないよう、カロリー控えめにしている、お茶か水をできるだけ選ぶ（ジュースや甘い飲み物×）
- ・おやつを残す、夕食後のお菓子を控える
- ・お腹すいてない時は無理に食べない、腹8分目
- ・野菜握りこぶし10個分毎日食べる、加工肉の廃止
- ・ビール→日本酒にして食べるのを腹8分目にする（ビールだと食事量が増える）、酔うまで飲まない
- ・早寝早起き、こまめに水分補給
- ・食後すぐ歯磨きをする

5) 目標の達成状況、取り組んでみた感想、今後継続したいこと等〈抜粋〉

①運動に関すること（感想）

- ・これまで歩いて歩数計を計っていなかったが、今回の案内を受けて計ってみた。これからは姿勢に気を付けたり、ランを取り入れたりしたい。
- ・万歩計があると日々楽しくなった。借り物なので、今度 マイ万歩計を購入しようと思う。
- ・万歩計を買って歩数を確認しながら歩いたら、とても励みになった。チャレンジ月間終了後も毎日 8,500 歩を目指してウォーキングを続けたい。
- ・9月は残暑に加え新型コロナの影響で在宅勤務が増えたので、このイベントが無かったらここまで歩くことはなかったと思う。
- ・子供とおしゃべりしながらウォーキングできて楽しかった。
- ・目的の場所まで行く時、離れた場所に車を停めて、いつもより長い距離を歩くよう心掛けた。
- ・自分が思っていた以上に歩いていないことを痛感した。
- ・平均歩数が前月に比べて 2,000 増えた。以前よりウォーキングが習慣化した。
- ・ウォーキングの歩数を白地図に記入し架空の全国の旅をして、単純なウォーキングを楽しんで継続すると面白い。
- ・実際に歩くことを意識すると意外と楽しめたので 10 月からも続けてみたい。
- ・目標はほとんど達成することが出来た。意識しないとなかなか歩かないので、この機会にたくさん歩いて良かった。今後も 8,000 歩を目標に歩き続けたいと思います。
- ・平日の歩数が少なくなりがちだったので、日頃からもっと歩くことを意識して生活したい。
- ・歩数を意識して生活したつもりでも、目標にも届いてない日も多くあり、普段どれだけ歩いていないか実感した。今後その取り組みを続けていきたい。
- ・運動する時間を設けないと、普段の過ごし方では目標達成は難しい。日によって運動のやる気度が変わるが、気分に合わせてできる運動をしていきたい。
- ・平日の職場と家と保育園の往復だけだと圧倒的に歩数が少ないと気付け、今後少しでも歩いたり運動を取り入れようという意識になった。
- ・日常生活では運動量が少な過ぎることを改めて認識しました。今後は改善したい。
- ・まとまった歩数を確保するには、時間の余裕もないと厳しいと感じた。
- ・忙しい 1 日の中、運動する時間を作るのが無理じゃないと感じた。今の状態で毎日体を動かすことはちょっと厳しいかなと思うが、徐々に頻度を上げていきたい。
- ・普段自分がどれだけ歩いているか知らなかったが、把握することができた。なるべく歩くことを心がけるようになり、良い取り組みだったので、これからも続けていく。
- ・意識的に体を動かすことは難しかった。普段どれだけ歩いていないか知ることが出来たので、歩けない分は空いた時間にストレッチする等で健康づくりに取り組んでいきたい。
- ・1日 2,000 歩いかない日もあったが、2,000 歩以上は必ず歩くようになったので前より体力がついてきた。
- ・動く仕事ではないので、歩くことを意識しないと、こんなにも歩いていないんだと、改めて感じる事ができた。夕方、お腹が減るのを我慢することができた。ラジオ体操を継続できると良い。
- ・チャレンジ月間という題目があり、以前は雨でも降れば自分に負けて中止、今は何でも負けずに傘を差してでも…。寒さに向かって頑張って歩きます。

②食事に関すること（感想）

- ・食事の面を見直していきたい。
- ・いつもより野菜を多くとることは意識して取り組むことができた。
- ・食事を作る時には、塩分等気を付けながら作った。今後も気を付けていきたい。
- ・食欲の秋を楽しめた。
- ・普段よりも塩分、糖分を気にするようになった。偏食は今後もやめる。
- ・「就寝前に何も食べない」をこれからも続ける。
- ・今後は、3食食べることにバランスの良い食事を心掛けたい。
- ・平日は気を付けて野菜中心にできたが、週末やお酒を飲む時は、元通りの生活を送ってしまったので、少しずつ改善していきたい。
- ・野菜サラダを食べる習慣もなかったですが今では毎日必要になった。今後もこれを習慣にして、過ごしてみたい。

③その他、健康づくりに関すること（感想）

- ・取り組んでみて、自分の健康に気を使ういいきっかけになった。今後も歩くことを継続したい。
- ・取組みによって日常生活が活動的になった。
- ・今後も歩数計測や血圧、体重測定は続けたい。
- ・ラジオ体操と体重測定はなかなか継続するのが難しかった。
- ・寝る前にストレッチをしていたが、意識しなければ継続することは難しかった。この機会がなかったら、全然していなかったかもしれない。
- ・腹筋 30 回が徐々に楽になってきた。今後も続ける。縄跳びも挑戦してみたい。
- ・雨の降らない日は自転車通勤を習慣づけることが出来たので今後も続ける。次は雨の日徒歩通勤をできるようにしたい。
- ・休肝日を週 1 日から 2 日にしたいけど（きついな…）ストレスがたまらないように継続していきたい。
- ・無理せず行った。それでも体重 1 kg、体脂肪率 2 %減につながる事が分かった。
- ・中年太り解消のダイエット中だったので、モチベーション維持の良い機会になった。（体重は微減でしたが）
- ・いつもより食事に気を付けたり、体重測定をこまめにすることが出来たので、今後も続けていきたい。
- ・在宅勤務が増え、家にいる間はほとんど歩いていないことが分かった。適度に体を動かすことを心掛けたい。

④今後に向けて

- ・今回の取組は運動習慣を身につけるきっかけになったので、今後も続けていきたい。
- ・仕事と家事と 1 日の時間に限りがあるが将来の健康のために少しずつウォーキング日など設けて実践したい。
- ・これからも継続することで少しずつ健康状態を改善していきたいと思った。
- ・普段歩く時の姿勢が猫背になり気味なので、今後も正しい姿勢で歩く事を意識してウォーキングを継続しようと思う。
- ・今後も今回「健康づくりの目標」週 4 日以上、1 日 1 万歩以上を継続したい。
- ・10 月以降も継続して取り組みたい。
- ・食生活に気を使う、きちんと食べる。
- ・1 日の食事の中に野菜、果物を取り、中性脂肪及びコレステロールを低下させる。