

# 令和4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4年12月 島根県健康福祉部健康推進課

## 1) 参加者数 137名

(居住地別内訳)

松江市	安来市	雲南市	奥出雲町	出雲市	大田市	浜田市	隠岐の島町
72	25	5	1	22	2	2	1

## 2) 過去のチャレンジ月間の参加（人数）

はい	いいえ
37	100

## 3) 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通勤時のウォーキングのスピードを時々上げてみる</li> <li>・散歩コースを長くする</li> <li>・1日1万歩歩く</li> <li>・階段ではなくエレベーターを使う</li> <li>・ラジオ体操やストレッチをする</li> <li>・You Tube マリネス（宅トレ）15分以上</li> <li>・すきま時間に運動・ストレッチを1日合計30分以上</li> <li>・毎日寝る前にストレッチ</li> <li>・エアなわとび3分</li> <li>・近場の買い物ならば歩いて行く</li> <li>・スーパーに車を停める時はお店から遠いところに停める他</li> <li>・週末の卓球を始める</li> <li>・子どもと体を使って遊ぶ</li> <li>・体側を伸ばす等、1日1回ストレッチをする</li> <li>・ウォーキングしながらゴミ拾い</li> <li>・朝昼晩、食事前に、スクワット30回、ダンベル体操5分</li> <li>・腹筋・背筋がんばる</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜中心のお弁当を作って食べる</li> <li>・発酵食品を積極的にとって腸内環境を整える</li> <li>・外食の際はサラダを摂取する</li> <li>・野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ</li> <li>・減塩に心掛ける</li> <li>・しょうゆを減塩醤油にする</li> <li>・しょうゆはかけるのではなくつける</li> <li>・タンパク質食品を多めに摂る</li> <li>・毎日サラダを食べる</li> <li>・10種類以上の野菜を摂る</li> </ul>
体調管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎朝血圧を測る</li> <li>・毎日体重を測る</li> <li>・体調の相談を主治医にして生活に活かす</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関する情報を家族や周りの人へ発信する</li> <li>・適正飲酒量を守る、深酒はしない</li> <li>・今週のプラスワンをチェックし、実践する</li> <li>・晩酌のビールをノンアルコールにする</li> <li>・1日30回あいうべ体操</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨き+フロス</li> <li>・イベント参加</li> <li>・睡眠時間を 6 時間はとる</li> <li>・30 分瞑想</li> </ul>
--	--

#### 4) Oの数 (人数)

30 個	29 個	28 個	27 個	26 個	25 個	24 以下
69	4	4	1	7	5	46

#### 5) 月間中に参加したイベント参加数 (人数)

3 個	2 個	1 個	0 個
3	6	17	110

#### 6) 普段から取り組んでいる健康づくり活動 <抜粋>

##### ○運動・スポーツ等

- ・ウォーキングのアプリを利用して日々の歩数をチェックする
- ・なるべく階段を使う
- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング、ヨガやストレッチ
- ・室内の縄跳びの使用
- ・毎日 2km 歩く
- ・朝の 30 分ウォーキング

##### ○食事・減塩等

- ・家族の食生活は気をつけています(季節の野菜を調理方法を工夫して作る)
- ・減塩に取り組む
  - ・あまり濃い味付けにしないよう気をつけています
  - ・おやつを食べすぎない
- ・毎食タンパク質をとる
- ・ジュースを飲まない
- ・外食時、コンビニ等で食事をとる場合も野菜をとるよう意識している
  - ・深酒禁止、菓子食べ過ぎない

##### ○その他

- ・月 1 回の病院での診察
- ・記録として毎日体重、血圧、体温、脈拍を朝夕実施

#### 7) 取組状況

取組内容	人数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	118
2. 食事に関する取組	50
3. 減塩に関する取組	18
4. がん検診に関する取組	1
5. その他の取組	60

その他内容：体重の記録、血圧測定、禁酒、適正飲酒量を守る、十分な睡眠、入浴時間を多くとる、規則正しい啓発、脂質の検査と治療、歯みがき+フロス利用、瞑想等

## 8) 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〉

### ○目標の達成状況・感想

- ・健康も結果もコツコツ地道が大事だなあ〜と思いました。
- ・本当にストレッチは、やらないよりはやったほうがいい！と思いました。9分間はちょうどいいです。もう少しやりたいときは、プラス1自分でストレッチもできました。
- ・ラジオ体操はやはりいい体操ですね。
- ・とにかく毎日やる事の重要性を学びました。今後もこのチャレンジ月間の経験を活かし、期間が終わってもずっと継続していきたいと思いました。

### ○取組後の変化

- ・歩くからこそ気が付く地元の良さや季節のうつろいなどもあったりして、毎日を丁寧に暮らしているような贅沢な気持ちになりました。こんなに気持ちがいいのならもっと早くからやっておくんだったと思うほどです。これからもマイペースに続けていきたいです。
- ・一人でやると3日坊主になるので、自分にかすことで、遂行できて良かったです。
- ・すこしスリムになりました。
- ・スイミングは体と心をスッキリさせてくれるのでしっかり継続したい。
- ・自分の体のためと思って取り組みましたが、仕事の効率もあがりました。
- ・朝起きての足首回しやストレッチをすると、身体がとても動きやすくなるのを実感。
- ・朝気持ちが落ち込んでいても、体を動かすとスッキリしました。これからも継続したいと思います。
- ・体調が良くご飯が美味しいです。

### ○今後について

- ・ころんでも骨折しないような体づくりをしたい。
- ・今後もラジオ体操やストレッチを続けていきたい。
- ・家族（愛犬）も巻き込んで一緒に散歩の習慣を継続したい。
- ・意識して歩く事がどれだけ大変か分かりました。なかなか続ける事が難しいかもしれませんが、これからもやっていきたいと思います。
- ・スクワットは気軽に出来るので続けたいです。
- ・元気で体を動かせる幸せを感じながら、できるだけストレッチや散歩をしていきたい。
- ・減塩の商品を選んで購入することが普段ないので継続していきたいです。