

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） 【 チームの部 】

令和4年12月 島根県健康福祉部健康推進課

1) 参加チーム数 15組 (56名)

(居住地別内訳)

松江市	安来市	飯南町	出雲市	大田市	浜田市	益田市
1	4	1	5	2	1	1



2) 過去のチャレンジ月間の参加 (チーム数)

はい	いいえ
2	13

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	・ストレッチをする ・階段を使う ・始業前のラジオ体操 ・手ぬぐい体操
食事	・食事についての声掛け(減塩や野菜摂取)
その他	・いきいきチャレンジウォークへの参加

4) ○の数 (チーム数)

30個	29個	28個	27個	26個	25個	24以下
5	2	0	0	3	1	4

5) 月間中に参加したイベント参加数 (チーム数)

2個	1個	0個
1	4	10

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

- ・週3回スポーツジムに通う。
- ・自宅で、セラバンドを使った運動
- ・朝起きる前に、布団の中で10分程度の寝ながらできるストレッチ
- ・散歩
- ・ストレッチやヨガ
- ・ウォーキングや動画を見てのダンスエクササイズをしています
- ・地区で行っている体操を10年以上前から継続
- ・体重測定や血圧測定も自宅で毎日測り、記録する
- ・柔軟体操、ウォーキング

○食事・減塩等

- ・野菜の摂取を心がける
- ・間食をしない
- ・塩分、糖分控えめ
- ・ビールは1日1本

○その他

- ・早寝早起き朝ごはん
- ・よく噛んで食べる
- ・市で行っている健康チャレンジ事業に取り組む

7) 取組状況

取組内容	チーム数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	14
2. 食事に関する取組	7
3. 減塩に関する取組	3
4. がん検診に関する取組	0
5. その他の取組	4

その他内容：体重の記録、血圧測定、適正飲酒を守る

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

- ・家族みんな、節度ある食事と間食で、適正体重に保つことに気を付けています
- ・1人では途中でやめてしまうことが多かったが、チームで参加したので続けられた。
- ・チームだけでなく、職場みんなで声をかけ合って楽しく手ぬぐい体操に取り組むことができました。
- ・みんなで声を掛け合って一緒に取り組むことでやる気が出ました。
- ・仲間で取り組んだか確認し合うのも、よいプレッシャーもなった。
- ・毎日やることが日課になり、家族のよいコミュニケーションの時間になった。
- ・普段から健康づくりに取り組んでいましたがこうやって記録して取り組むことで楽しくチャレンジできて良かったです。
- ・毎日続けることが大切だと痛感しました。
- ・適正量の飲酒など、普段なかなか意識しにくい部分ですが、それぞれ家庭で気を付けていただき良かったです。

○取組後の変化

- ・開かなかった足の指がしっかり開くようになりました。
- ・みんな日頃から姿勢を意識して生活するようになり、足取りが少し軽くなりました。
- ・夜にウォーキングしている人が意外にいることがわかった。みなマスクをしていないので、挨拶はしないが、いつも会うと親近感が湧く。
- ・体を動かす時の動作が楽になったように感じる。
- ・毎日継続することで、少しずつ体の機能が回復していくことが分かり、達成感のある1ヶ月でした。
- ・誰かと一緒に取り組むことで、励まし合えるし、コミュニケーションもとれて、気持ちも前向きになりました。
- ・いざ始めてみると苦にならずにできたので、始めてみるのが大切。
- ・お菓子を減らし、体重が減少しました。

○今後について

- ・今後もストレッチを続けたい。
- ・1日がラジオ体操から始まると1日が体調良く過ごせるので今後もラジオ体操を継続します。
- ・チームだけでなく、職場でも手ぬぐい体操を今後も続けていく。