

保健課

令和5年度健康づくりサポート事業の 実施結果をご報告します

鶴岡市と川西町で実施した健康づくりサポート事業が終了しましたので、実施結果についてご報告します。

健康づくりサポート事業の実施内容

目標1 日ごろから「歩く」「体を動かす」等、活動量を増やすことを意識して行動するようになる

●健康増進アプリ QOLism（キュオリズム）の活用

歩数調査だけではなくウォーキングイベントへの参加、食事に関するコラムやエクササイズ動画等、楽しみながら健康づくりをするためのアプリを活用する。

⇒鶴岡市は職員の約14%、川西町は職員の約30%の方が活用しました。

目標2 自身の食習慣の状況と改善点を把握し、よりよい食習慣を心がけるようになる

●食習慣調査

個人の食習慣改善を目的とした調査。個人の直近1か月の食事内容の質問に回答すると、塩分や脂質の取りすぎや、たんぱく質の不足など、食習慣を分析し、改善に向けた具体的なアドバイスが個人向けに還元される。

⇒鶴岡市、川西町ともに職員の約6%の方が回答しました。

成果報告会について

令和5年11月13日（月）川西町役場、令和5年11月14日（火）鶴岡市役所にて、健康づくりサポート事業の成果報告会を開催しました。

健康増進アプリの活用状況や歩数調査の結果の報告を行いました。また、報告会では、当組合の保健事業の監修を依頼している慶応義塾大学スポーツ医学研究センター長勝川史憲教授より、本サポート事業に参加された2つの所属所の身体活動量調査結果を用いた運動量を増やすためのヒント等について講演をしていただきました。

●歩数調査

令和5年7月から9月までの毎月の1日あたり平均歩数は以下の通りです。

月間の平均歩数が20,000歩を超える方もいましたが、猛暑の影響などで歩くことが難しかった方もいたと想定されます。



●健康増進アプリ QOLism（キュオリズム）のイベント

「ウォーキングイベント」、「800ポイントチャレンジ」を2回ずつ実施し、多くの方に参加いただきました。

イベント	実施期間	区分	インセンティブ配布	備考
ウォーキングイベント 第1弾	2023/7/1～ 2023/9/30	個人	累積歩数ランキング上位、及び上位以外の方から抽選	<ul style="list-style-type: none"> Amazonギフト500円×70名 2023年10月配布
		チーム	インセンティブ配布なし	初回利用の方も多く、チーム戦参加はハードルが高いため、インセンティブ設定なし
800ポイントチャレンジ 第1弾	2023/7/1～ 2023/9/30	個人	QOLismアプリで貯まった3か月分の合計ポイントが800ポイント以上の方の中から抽選で70名	<ul style="list-style-type: none"> Amazonギフト500円×70名 2023年10月配布 多くのアプリ機能に触れることが目的
ウォーキングイベント 第2弾	2023/10/1～ 2024/3/31	個人	抽選で30名 (イベント参加状況より対象者判定方法を検討)	<ul style="list-style-type: none"> Amazonギフト500円×30名 2024年1月配布
		チーム	インセンティブ配布なし	
800ポイントチャレンジ 第2弾	2023/10/1～ 2024/3/31	個人	QOLismアプリで貯まった3か月分の合計ポイントが800ポイント以上の方の中から抽選で30名	<ul style="list-style-type: none"> Amazonギフト500円×30名 2024年1月配布 冬季は歩数以外の活動も評価

～運動習慣のポイント～

■運動は週末だけでもよい。強い身体活動はリスク低下が大きい

- ・運動は毎日行う必要はない。余暇時間（休日など）で楽しみながら活動量を増やすことが大切である。
- ・余暇時間の身体活動は、メタボリスクや死亡リスクの低下に有効。少しの身体活動でも何もやらないより良い。多ければさらに良い。
- ・「激しい活動を短時間」と「ラクな活動を長時間」では効果は同じである。
- ・息が上がるような高強度の身体活動は、同じエネルギー量の中強度の身体活動（速足の歩行など）に比べてリスク低下が大きい。（少しですごく有効）
（例えば、速足のウォーキングができる人はジョギングをしたほうがリスク低下が大きい）
- ・現在リスクのない人は、1週間のうちでまとめて運動を行ってもよい。（運動し溜めが可能）

■じっとしている状態（座位行動）を減らしましょう

- ・運動することは大事だが、「座位行動を短くすること」も重要である。
- ・座位行動を減らすために、職場全体で取組めると効果的である。
「座っている時間が長い場合でも30分に1度は席を立つ」、「決まった時間にみんなで運動する」、「立ったまま会議」、「違うフロアにトイレに行く」など工夫してみましょう。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より（厚生労働省）

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

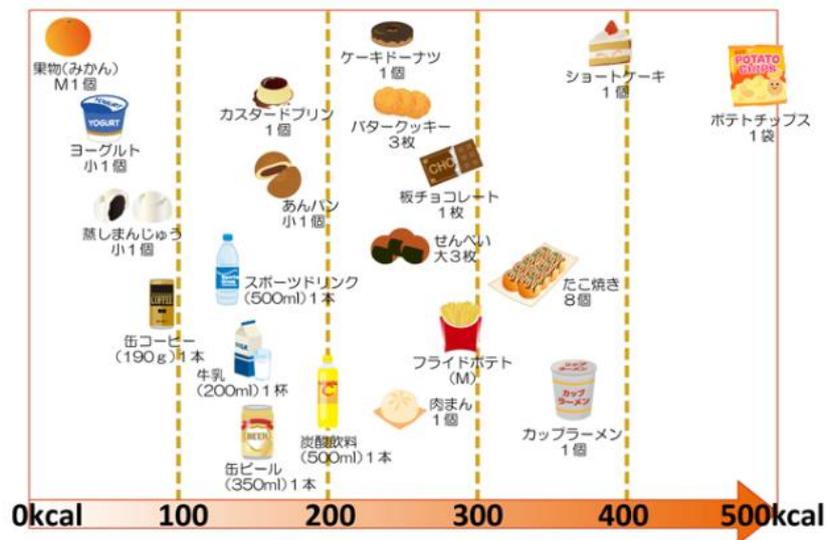
～食習慣のポイント～

■塩分の過剰摂取に注意しましょう

- 厚生労働省の示す塩分接種の目標値は、成人 1 人 1 日当たり男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満
- 日本人全体でもほとんどの人が国の目標値を上回っているが、全国で見ても日本の北側、東側の地域は比較的食塩の摂取量が多い傾向がある。
(東北地区の平均は男性約 11.5 g、女性約 9.8g)
- 塩分の過剰摂取が続くと加齢とともに血圧が上がるため、今の血圧値が正常値であったとしても将来に向けて、今から塩分摂取量を気にする必要がある。

◇食事の目標例

- ・ 麺類の汁を半分残す
- ・ 食事は腹八分目にする
- ・ 間食を控える
- ・ 20 時以降は食べない
- ・ 毎食野菜を食べる
- ・ 塩分を控える など



参加者の感想

■健康増進アプリに関するご意見

ウォーキングイベントへの参加が「継続する・たくさん歩く」モチベーションになった。

動く(歩く)ことが苦にならなくなり、アプリ導入前より身体が軽くなったように感じる。

夏場暑かったのでポケットに入れて持ち歩くのがつらかった。

毎日アプリを開くことを忘れるので、煩わしくない程度に通知があってもよい。

■健康増進事業に関するご意見

健康づくりを意識的に
行うことは大切。この
ような手段をたくさん
提供するのはよい。

何年後かの追跡調査を
して欲しい。

年に1度でもこのよう
な機会があることは、
健康増進のきっかけ作
りによい。

アプリの改善をお願い
したい。

今後も健康づくりサポート事業の実施に、皆様のご意見を活かしていきます。

鶴岡市、川西町の皆様、ご参加いただきありがとうございました。