

「いいことチャレンジ2023」事業 実施報告書

1. 実施期間 令和5年9月1日（金）～9月30日（土）
2. 報告期間 令和5年10月2日（月）～10月13日（金）
3. 啓発方法 開催ちらしを作成し普及啓発（21,000枚）
 - 1) 各総合支所
 - 2) 図書館・総合会館
 - 3) 商業施設（オギノ、ビッグ、ひまわり市場）
 - 4) 温泉（たかねの湯・スパティオ・むかわの湯）
 - 5) 組織（健康づくり推進協議会・食生活改善推進員・愛育会・民生委員会・保健福祉推進員
スポーツ推進員）
 - 6) 小学校保護者
 - 7) 全戸回覧
 - 8) 広報ほくと
 - 9) ほくとニュース
 - 10) 市公式LINE
 - 11) 市ホームページ

4. 実施結果

- 1) 報告人数

男性	116人
女性	214人
合計	330人（R4：460人）

2) 住所

明野	須玉	高根	長坂	大泉	小淵沢	白州	武川	市外	計
38	56	65	59	25	32	20	18	17	330

3) 提出場所

明野	須玉	高根	長坂	大泉	小淵沢	白州	武川	健増	計
16	14	29	40	16	16	5	5	189	330

4) 参加回数

初回	128
2回目	103
3回目	66
4回目	19
5回目以上	14
	330

5) 年齢

～9	4
10～19	12
20～29	24
30～39	47
40～49	54
50～59	50
60～69	74
70～79	53
80～89	9
90以上	3
計	330

6) 取り組み項目 報告件数合計 1,260件 (R4:1158件)

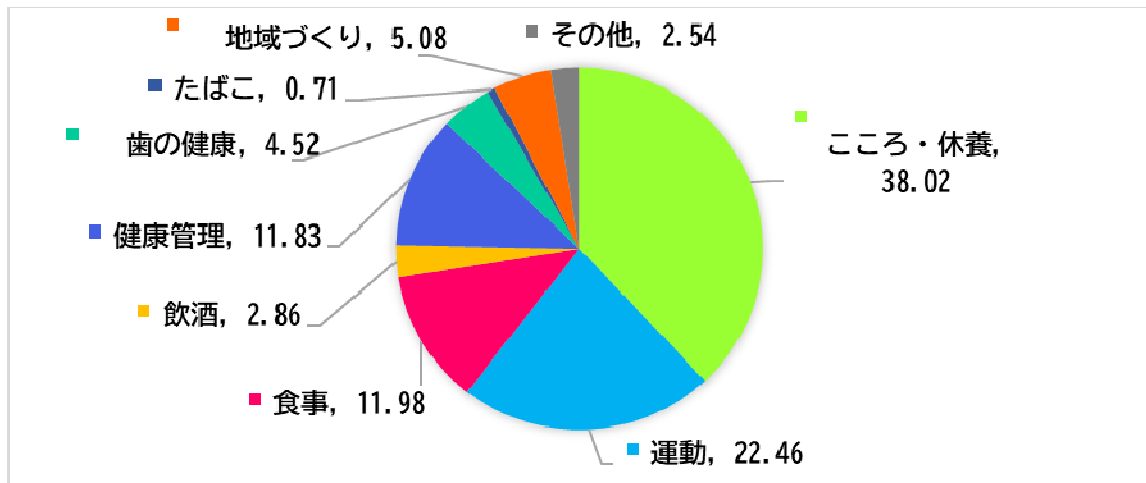
重点項目

項目	報告件数	割合
①こころの体温計の活用	46	3.65
②30分早く起きて朝日を浴びる	120	9.52
③スマホ・iPadの制限	124	9.84
④自分の時間を作る	189	15.00
こころ・休養合計	479	38.02

その他のカテゴリーの件数

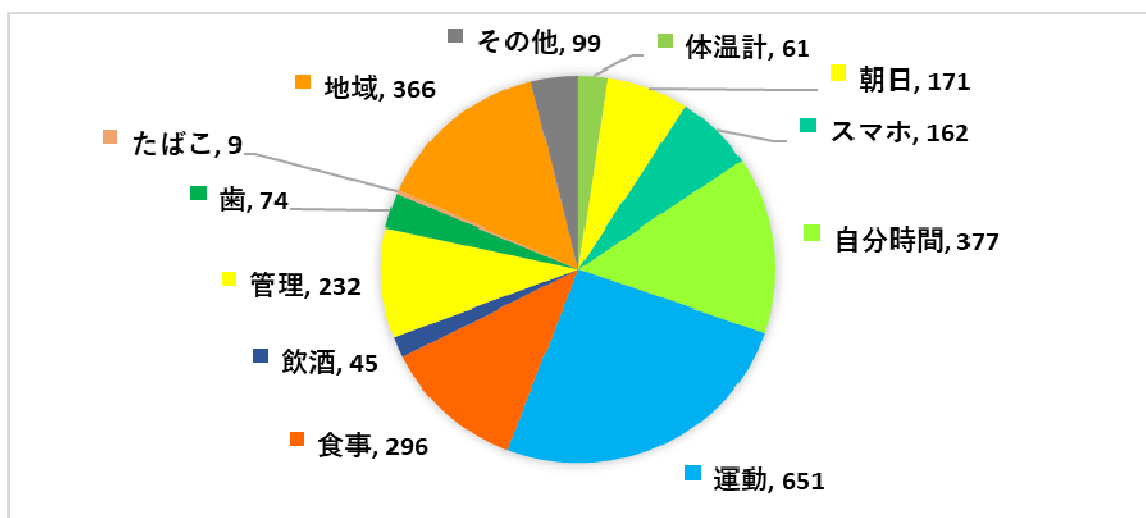
	運動	食事	飲酒	健康管理	歯の健康	たばこ	地域づくり	その他
件数	283	151	36	149	57	9	64	32
割合	22.46	11.98	2.86	11.83	4.52	0.71	5.08	2.54

取り組み項目の割合



参加者数合計 2,543人

項目	体温計	朝日	スマホ	自分時間	運動	食事	飲酒	管理	歯	たばこ	地域	その他
人数	61	171	162	377	651	296	45	232	74	9	366	99



7) 取り組み内容

①運動

ウォーキング	72
ラジオ体操・テレビ体操	48
散歩	24
ストレッチ	20
筋トレ	16
ランニング・ジョギング	16
ジム、フォットネス	16
山登り	11
田畑で身体を動かす	8
ヨガ	5
その他スポーツ	47
合計	283

②食事

朝食を毎日食べる	73
バランスよく食べる	24
間食・甘い物を控える	19
3食をしっかり取る	10
塩分を控える	5
その他	20
合計	151

③お酒

休肝日を設ける	34
飲み過ぎに注意する	2
合計	36

④健康管理

体温測定	51
血圧測定	33
体重測定	29
早寝早起き	14
健診受診	11
その他	11
合計	149

⑤歯の健康

歯科検診を受ける	27
フロス、歯間・舌ブラシ	22
丁寧に磨く	5
その他	3
合計	57

⑥たばこ

禁煙をする	9
合計	9

⑦地域づくり

地域行事に参加する	36
あいさつをする	14
声かけ・見守り	3
その他	2
合計	55

8) 参加のきっかけ（複数回答可）

項目	全戸配布	HP/SNS	広報	学びの杜	家族	知人友人	保推	民生委員	食改推	愛育	職場
人数	122	15	37	5	45	40	43	12	13	6	66

9) 取り組んで感じたこと（複数回答可）

自分や家族の健康について関心が持てた	205
生活習慣を見直すことができた	171
特になし	11

10) 今回の取り組みを今後も継続するためにはどんなことが必要か。（自由記載）

キーワードでまとめる

健康でいたいと意識する、自分の身体に関心を持ち向き合う	54
毎日・コツコツ・習慣化する・継続する	35
無理せず・楽しく・ストレスにならない程度に	19
仲間・友達・誘い合い・家族の協力	20
目標を立てる・成果を実感する	27
その他	15