

# 「いいことチャレンジ2024」事業 実施報告書

1. 実施期間：令和6年 9月1日(日)～ 9月30日(月)
2. 報告期間：令和6年10月1日(火)～10月11日(金)
3. 周知方法：チラシ作成（21,000枚）、ホームページなど

## 【チラシ配布場所】

- (1)全戸配布
- (2)本庁・各総合支所・出張所
- (3)公民館・図書館など市内公共施設
- (4)市内温泉施設
- (5)組織（健康づくり推進協議会、保健福祉推進員、食生活改善推進員会、民生児童委員、介護予防サポートリーダー、フレイルサポーター、愛育会など）
- (6)中学校保護者
- (7)市内商業施設(わたなべ、ひまわり市場、オギノ、ビック、サンロード、ウエルシア)

## 【その他】

- (1)市ホームページ
- (2)広報ほくと
- (3)週刊ほくとニュース
- (4)市ライン

## 4. 実施結果

(1)報告者数：448名 (R5： 330名)

(2)報告件数：1,525件 (R5：1,260件)

(3)年齢構成

年齢	人数	割合
10歳未満	6	1.3
10歳代	23	5.1
20歳代	21	4.7
30歳代	40	8.9
40歳代	59	13.2
50歳代	68	15.2
60歳代	113	25.2
70歳代	89	19.9
80歳代	24	5.4
90歳代	5	1.1
計	448	100.0

(4)居住地

町	人数	割合
明野	51	11.4
須玉	93	20.8
高根	85	19.0
長坂	61	13.6
大泉	26	5.8
小淵沢	41	9.2
白州	37	8.3
武川	37	8.3
市外	17	3.8
計	448	100.0

## (5)参加回数

回数	人数	割合
初回	220	49.1
2回目	9	2.0
3回目	80	17.9
4回目	64	14.3
5回以上	48	10.7
不明	27	6.0
計	448	100.0

## (6)取り組んだきっかけ(複数回答)

項目	件数
全戸配布	152
ホームページ.LINE	22
広報.CATV	40
家族	81
知人.友人	57
保推	24
民委	35
食改	17
愛育	9
介サポ	4
デイケア	6
学校	2
公共施設のチラシや掲示	7
計	456

## (7) ラジオ体操講習会(やっぱりラジオ体操)

	人数	割合
参加	50	11.2
不参加	398	88.8
計	448	100.0

## 【取組の様子】

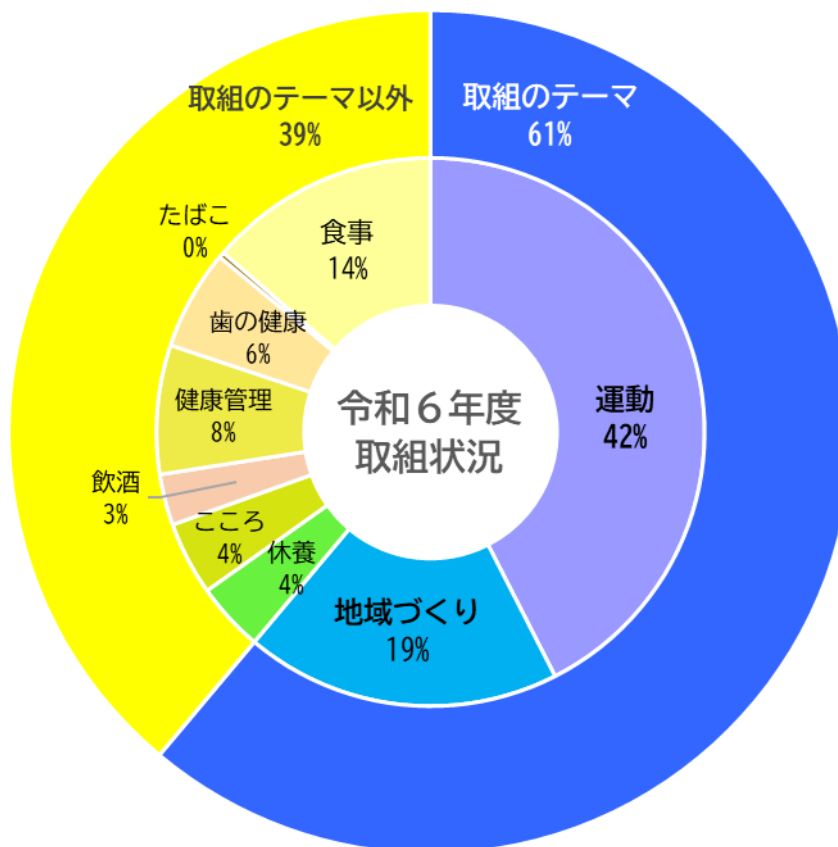
## (1)取組状況

取組のテーマ	活動番号	カテゴリー	件数	割合
☆	1	運動	648	42.5
☆	2	地域づくり	284	18.6
	3	休養	62	4.1
	4	こころ	66	4.3
	5	お酒	46	3.0
	6	健康管理	116	7.6
	7	歯の健康	90	5.9
	8	たばこ	5	0.3
	9	食事	208	13.6
	10	その他	0	0
	計		1,525	100.0

## (2)取組のテーマ(身体活動と運動と地域づくり)の4つの目標

目標番号	具体的な活動内容	件数	報告件数に対する割合
1	今より「+10分」動く・「+1000歩」歩く	141	9.2
2	毎日、体重をはかる	217	14.2
3	地域の人と運動する	54	3.5
4	地域行事に参加・近所の人にあいさつ	217	14.2

(3)取組状況割合



(4)取組状況詳細（取組のテーマ：身体活動と運動と地域づくり4つの目標以外）

① 身体活動と運動

内容	件数
ウォーキング・散歩	86
体操・ストレッチ・筋トレ	63
ラジオ体操・テレビ体操	49
部活・スポ少、地域のクラブ等	27
身体活動 生活の中に取り入れる	18
ジムや教室	13
登山・ハイキング	8
その他	26

②地域づくり

内容	件数
公民館カフェ	7
はつらっシルバーの開催	
その他	6

③ 休養

内容	件数
就寝前にスマホなどの使用控える	24
早寝早起き・睡眠	17
自分の時間・趣味の時間	13
スマホなどの時間減らす	5
その他	3

④ところ

内容	件数
趣味	48
ところの体温計	6
家族との時間	5
その他	7

## ⑤ 飲酒

内容	件数
休肝日	38
飲酒を控える	8

## ⑥健康管理

内容	件数
血圧測定	40
体温測定	35
健診受診・病院受診	29
その他	12

## ⑦ 歯と口腔

内容	件数
歯科健診受診・歯科医院受診	49
フロス・歯間ブラシ	28
食後の歯磨き、丁寧な歯磨き	12
その他	1

## ⑧喫煙

内容	件数
禁煙	4
煙草を減らす	1

## ⑨ 食生活

内容	件数
朝食を食べる・朝食の内容	130
3食しっかり食べる	23
食事のバランス・内容	20
間食控える・間食の内容	20
減塩	5
その他	10

## (5) 取り組んで感じたこと (複数回答可)

項目	件数
自身や家族の健康について関心をもてた	158
生活習慣を見直すことができた	139
自身や家族の健康について関心をもてた・生活習慣を見直すことができた	92
その他	24
特になし	87
計	413

## (6) 今回の取り組みを今後も続けるために必要なこと

	件数
自分の身体や生活などに関心を持つ。健康でいたいと意識するなど	65
意識をもつ・目標を立てる	58
継続する・習慣化する	57
マイペース・できることをできるときに	38
家族・仲間・声をかける	25
その他	26
計	269