「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例紹介

応募事業者団体名：　紀北町役場

取組・活動名：　ちょい減らし ＋10（プラス・テン）チャレンジ

取組アクション：									
○	適度な運動	○	適切な食生活		禁煙・受動喫煙防止	○	健診・検診の受診		その他

取組に関するウェブサイトURL：https://www.town.mie-kihoku.lg.jp/kakuka/fukushi/fukushinews/4110.html

【実施内容の概要】

高齢化が急速に進む中、健康寿命の延伸、生活の質の向上に向け、生活習慣病の発症及び重症化の予防を重視した取り組みが求められており、健康づくりの活動として、「ちょい減らし＋10チャンレンジ」、「きほく活活体操」、「健康ウォーキング」などを実施しています。さらに、町民の健康増進を目的とした、25m温水プールやトレーニングルーム、スタジオを備えた、健康増進施設「きほく健康センター」を建設しました。

そのような中、国民健康保険加入者の町民一人あたりの医療費が7年連続で県内ワースト1であり、労働世代のがんを含む生活習慣病による死亡率も高いことから、健康づくりに対する意識の向上や健康に対する正しい知識の普及を図る必要があります。
そのような背景から、すべての町民を対象に、摂りすぎている塩分、糖分、カロリー、アルコールなどをちょっと減らす「ちょい減らし」と、普段から意識してからだを動かす「＋10（プラス・テン）」を、「ちょっとチャレンジ、ずっと健康」を合言葉に、「チャレンジ」事業を展開しており、今年で7年目を迎えます。

この結果、国民健康保険加入者の一人当たりの医療費が下降し、県内ワースト1から脱却しました。
チャレンジの実践者も、実施当初は70歳代以上が2/3を占めていましたが、令和3年度では、60歳代以下が2/3を占めるまで、若年層への浸透が進んでいます。
これらの事業は、高齢世代の介護予防、フレイル予防、認知症予防だけに限らず、40.歳代以上の労働世代の生活習慣病予防、30歳代以下の健康への意識づけに効果をもたらしています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】