

「第11回健康寿命をのぼそう！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】

STEP 0 30ポイントがたまったら応募しよう！

合計が30ポイント以上になったら下の応募はがきに切手を貼って応募してください。または専用応募用紙を本町健康増進課の窓口にお持ちください。

食事・運動の目標値（1日に食事・運動の両方達成で1ポイント）

- ちょい減らし【食事の目標】
 - 毎食野菜を食べる
 - 脂質の量を半分減らす
 - 食事は腹八割で止める
 - 食後も少し歩いたほうがいい
 - 塩分控えめにする
- +10【プラス・テン】【運動の目標】
 - 1日0分間(0km)ウォーキング、ジョギングをする
 - 1日10分以上、歩くと健康増進効果がある
 - 通勤、買い物は徒歩か自転車にする
 - 駅かトレーニング(スクワット、腹筋、筋立て、椅子)を毎日行う

▼ダウンロードして印刷した場合は、封筒に入れて郵送してください▼

5 | 1 | 9 | 3 | 2 | 9 | 2

紀北町健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

ちょい減らし+10チャレンジ事業 健康増進課

STEP 1 応募はがきに記録しよう！

食事・運動の目標値を達成してポイントを集める

「ちょい減らし【食事の目標】」と「+10【運動の目標】」を、応募はがきに記入してください。

「ちょい減らし【食事の目標】」の目標値を達成したら、1日1ポイントになります。

記録を受けてポイントを集める

かん健診・健康診査・人間ドック・歯科健診・検便検査を受けた日に毎年応募はがきに記入してください。

記録を受けた日から5ポイントになります。

合計100名様に当たる！

30ポイントをためて記念品をもらっちゃおう！

毎日の目標達成を1つ集めると、応募はがきに記入してください。

1 スマートウォッチ 5千円

2 紀北健康センター 無料利用券5回分 5千円

3 かいせりじき常置庫 無料利用券5回分

4 いこひびしき常置庫 無料利用券5回分

5 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

6 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

7 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

8 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

9 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

10 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

11 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

12 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

13 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

14 けいせいのり常置庫 無料利用券5回分

さらに応募者全員プレゼント！

「ちょい減らし+10」オリジナルタオル + 「三層とびや健康応援カード」をセットでお届けします！