

マイヘルスプラン普及啓発事業

《活動目的・方針》

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことで「健康なまち佐倉」の実現を目指している。市民が健康に関心を持ち、健康づくりに共に参加し、意識を高めていただくとともに、市民から発信された健康づくりの輪を広げていくことを目的とする。

実施にあたっては、将来の佐倉市の健康を見据えて、健康無関心層とも言われている世代（働く世代、子育て世代等、自分自身の健康づくりに取り組むことが出来にくい40歳代前後の若い世代）の参加、更には子どもの頃から健康づくりに取り組む習慣をつけることを目指し、教育委員会と連携を図り市内小学校へ働きかけを行っている。

*マイヘルスプランとは…疾患の予防には皆、一律の健康プランではなく、市民一人ひとりの生活環境、生活習慣等様々な背景に合わせた、個別化ヘルスプランが必要と考えられており、そのような「自分で創る 自分だけの健康プラン」のことを「マイヘルスプラン」と定義している。

《活動内容》

① 事業の名称 「チャレンジ！マイヘルスプラン 2018」

② 対象者 佐倉市在住の方、在勤の方

③ 実施内容

実施コース：「ひとりでチャレンジ」「2人でチャレンジ」の2コースから選択。

実施期間：8月1日～30日、9月1日～30日、10月1日～30日の3つの期間から選択。

実施内容：参加者は実施コース、実施期間を選択したら、参加者が実現可能な「マイヘルスプラン」（健康プラン）を決めて30日間取り組む。また、「自分の健康を守るための行動」（健康診断や人間ドック、予防接種や健康に関する講演会の参加等）にも取り組み、それら結果を記録票へ記入する。

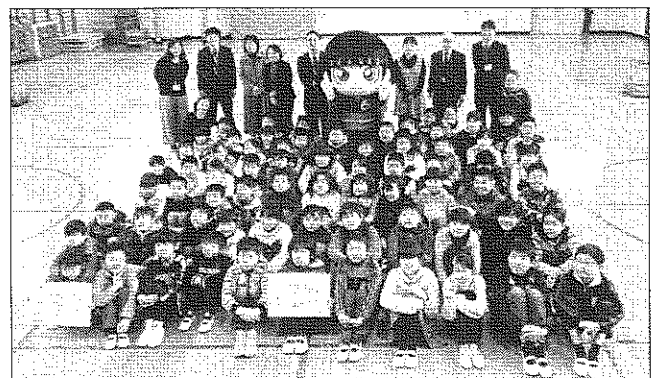
参加方法：「マイヘルスプラン」への取り組みは1日1ポイントで10ポイント以上、「自分の健康を守るための行動」への取り組みは1つにつき1ポイントで1ポイント以上、合計11ポイント以上で「チャレンジ！マイヘルスプラン 2018」に参加可能。

参加賞等：参加された方全員に参加賞をプレゼント。さらに、参加された方（規定のポイントを超えている方）の中から抽選で図書カードのプレゼント。

また、団体での取り組み（学校全体や企業全体での取り組みなど）や工夫の見られる取り組みには特別賞として表彰。

④ 周知方法

市内保育園、幼稚園、小学校を通して記録票を配布した。また、佐倉市ホームページ、地域新聞に掲載し、記録票は、各保健センターで配布の他、ホームページよりダウンロード可能とした。



団体賞の表彰式（2017年 最優秀団体賞）

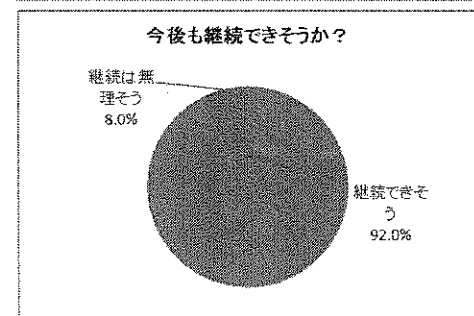
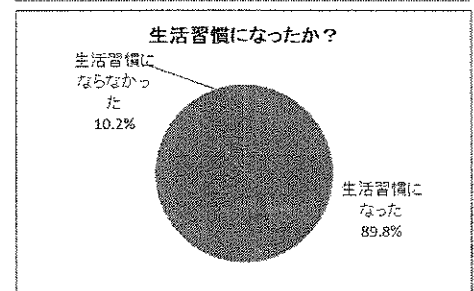
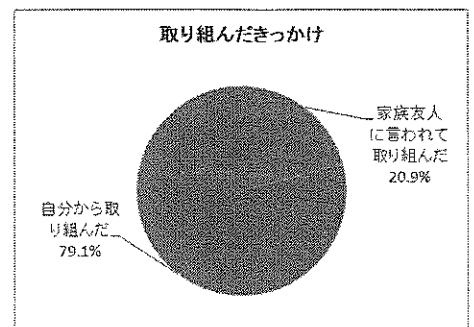
《活動実績》

(参加者の内訳)

	1人でチャレンジ	2人でチャレンジ	計	(経年実績)			
				2015年度 「マイヘルスプラン 親子リレー2015」実績	2016年度 「チャレンジ! マイヘルスプラン2016」実績	2017年度 「チャレンジ! マイヘルスプラン2017」実績	2018年度 「チャレンジ! マイヘルスプラン2018」実績
幼児	95	24	119	0	66	51	119
小学生	482	141	623	143	178	361	623
中学生	0	11	11	0	0	2	11
成人	37	124	161	143	91	115	161
計	614	300 (150組)	914	286 (143組)	335	529	914

《活動の成果・効果》

- 参加者アンケートより本事業に取り組んだきっかけは回答した者の79.1%が自分から取り組んだと答えている。そして取り組んだ結果、89.8%はその取り組みが生活習慣となったと答えており、92.0%はその取り組みを今後も継続できそうと答えている。
- 良い生活習慣を身につけることは難しいことと思われるが、参加者の多くは本事業により習慣とすることができ、更にこれからも継続できると答えている。このことは、健康に興味をもち、健康づくりに取り組むきっかけとして本事業に参加することは、効果があると考えられる。
- 本事業は2015年度より開始した。開始当初は親子ペアで参加することとし、期間も3か月間としていたが、より参加しやすくするため2016年度からこの方法で実施している。参加者の状況より一度参加した者は翌年も継続して参加する者も見られており、少しずつ参加者数を増やしている。
- 参加者アンケート(自由記載)では「子どもと声をかけあいながら実行できた」「子どもと一緒にできるのが良い」「これからも(目標とした習慣を)続けたい」などの声があがっている。



《今後の計画》

- 通常、保健事業等で関わるのが少ない、健康無関心層とも言われている若い世代(幼児、小学生の保護者など)に健康づくりに取り組んでいただきたく企画した。インセンティブを活用すると同時に、健康づくりの継続ができるよう、幼児、小学生など誰にでもできるような記録(○×をつけるのみ)をするという簡単なゲーム性のあるルールにした。また、取り組む内容は、本人が無理なくできるものとして、達成感が得られるようにし、まずは健康づくりの第一歩となることを目指した。
- 本事業を通して、健康づくりに関心を持っていただくことが難しく、なかなか接点を持つことができなかった幼児、小学生の子どもたちとその保護者に関わることはできた。子どもたちは参加賞を目当てにしている者も多いが、自然と健康づくりを意識できることが期待できる。保護者についても、これをきっかけとして保健事業等に少しでも関心を示していただけないかと思われる。