

家族みんなで 体重測定 100日チャレンジ 実施結果



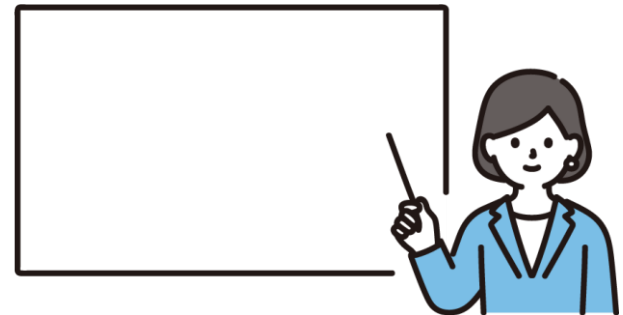
宮城県大崎保健所 健康づくり支援班

技術次長（班長） 田村 裕子

○技術主任主査 星 裕子

本日の流れ

- 1 宮城県及び大崎・栗原地域の健康課題と事業開始までの経緯
- 2 家族みんなで体重測定 1 0 0 日チャレンジの内容
- 3 実施結果



宮城県及び大崎・栗原地域の健康課題と 事業開始までの経緯

宮城県と大崎・栗原地域の健康課題

幼児期
学童期
思春期

青年期

壮年期

高齢期

宮城県の健康課題

肥満が多い

子ども（小学5年生） 大人（40～74歳）

男子 13位
女子 9位

男性 5位
女性 8位

幼稚園から高校まで
ほとんどの学年で
全国平均を上回る

（R5年度学校保健統計調査）

男女ともに全国平均
を上回る

（第9回NDBオープンデータ（令和3
年度特定健診情報））

メタボの該当者・ 予備群が多い

全国3位

15年連続
3位以内



（R4年度特定健診・保健指導に関するデータ）

脳血管疾患による 死亡率が高い

男性 9位
女性 7位

脳血管疾患は、介護が
必要となる原因の第二位

（R2年都道府県別年齢調整死亡率）
（人口10万対）

大崎・栗原地域

肥満が多い

子ども（小学5年生） 大人（40～74歳）

男子 20.7%
女子 16.4%

男性 40.8%
女性 28.7%

全ての学年で全国・
県平均を上回る

（R6年子どもの健康なからだづくりのた
めの体格推移調査：大崎保健所）

全国・県平均を上回
る

（第9回NDBオープンデータ（
令和2年度特定健診情報））

メタボの該当者・ 予備群が多い

大崎圏域男女、栗原圏域女性
県平均を上回る

（R5データからみたみやぎの健康）

心疾患による 死亡率が高い

大崎圏域 男性1位 女性1位
栗原圏域 男性5位 女性4位

※県内10圏域中
（R5データからみたみやぎの健康）

人工透析患者数が 多い（人口10万対）

大崎圏域 2位 栗原圏域 7位
県平均を上回る

（公益財団法人 宮城県腎臓協会）

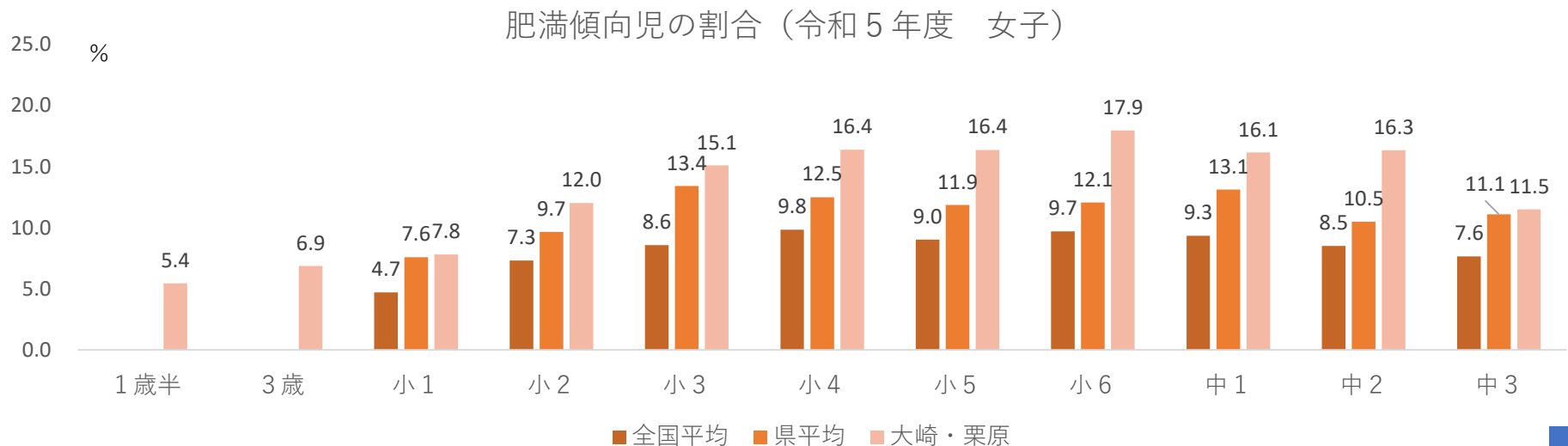
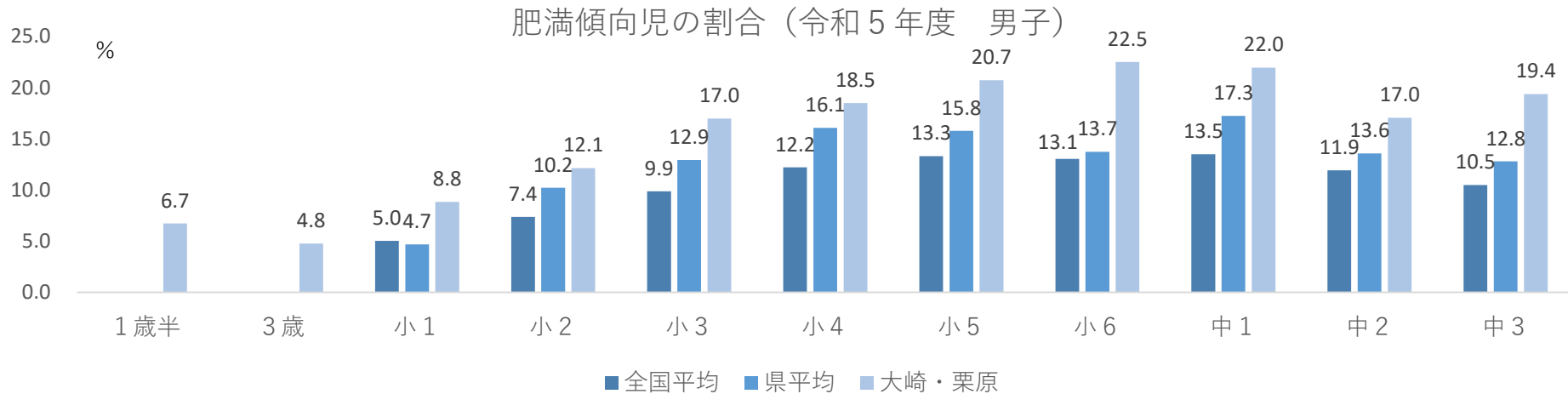
脳血管疾患による 死亡率が高い

大崎圏域 男性5位 女性2位
栗原圏域 男性2位 女性1位

※県内10圏域中
（R5データからみたみやぎの健康）

大崎・栗原地域 肥満傾向児の割合が高い

大崎・栗原地域の肥満傾向児の割合は、小1～中3までの全ての学年で全国及び県平均を上回っている。



総合的保健所健康づくり事業

目的

- ◆市町村や関係機関・団体等、多様な主体との連携と協働により、県民の健康状態や生活習慣等の課題を把握・共有
- ◆ライフコースアプローチの観点も踏まえて、県民が健康づくりを実践しやすい環境整備などのポピュレーションアプローチと、生活習慣病の早期発見、早期治療につなげるためのハイリスクアプローチを連動させながら、地域での健康づくりを推進
- ◆上記により、第3次みやぎ21健康プランの目標達成

事業の構成

保健所健康づくり事業 企画・評価会議

構成員：市町村、教育機関、医療保険者、職域、関係団体等

内容：地域課題を共有、青・壮年期の働き盛り世代並びに幼児・学童期を対象とした取組の実施内容、方法や評価に関する検討



子どもの健康なからだづくり推進事業

生涯にわたる健康習慣の定着を図るため、市町村や保育、教育等の関係機関と連携し、主に幼児・学童期（保護者含む）を対象とした取組を実施

働く人の健康づくり推進事業

働き盛り世代の生活習慣等改善を図るため、地域保健と職域保健の連携により、主に青・壮年期を対象とした以下の取組を実施

市町村の健康づくりへの支援

データを活用して圏域の健康課題を明らかにし、ライフコースアプローチの観点を踏まえながら、市町村支援を実施

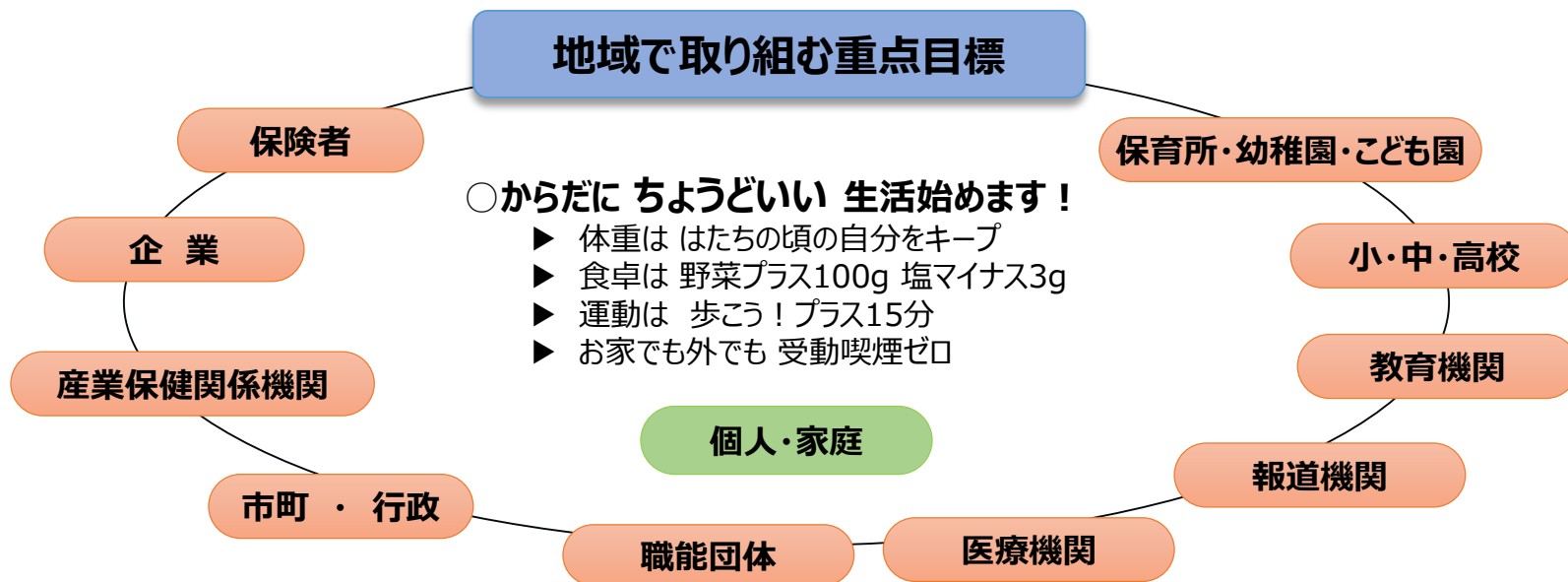


第3次みやぎ21健康プランの推進

大崎保健所 保健所健康づくり事業企画・評価会議

メタボや肥満につながる生活習慣の課題を把握し、地域の関係機関と共有し、連携・協働による取組を推進している。

保健所健康づくり事業 企画・評価会議



【会議内容】

- 大崎・栗原地域の健康課題の共有
- 健康づくり事業の企画・評価
- 連携・協働の推進と事業等への協力依頼 等

地域で取組む重点目標（健康づくりのキャッチフレーズ）の推進

○からだに **ちょうどいい生活** 始めます！

- ▶ 体重は はたちの頃の自分をキープ
- ▶ 食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g
- ▶ 運動は 歩こう！プラス15分
- ▶ お家でも 外でも 受動喫煙ゼロ

重点目標推進のための主な事業・取組

健康づくりのキャッチフレーズ	対応事業
▶ 体重は はたちのころの 自分をキープ	 子どもの健康なからだづくりのための体格推移調査 家族みんなで体重測定100日チャレンジ
▶ 食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g	家族ぐるみの野菜摂取・減塩推進普及啓発 けんこうクイズ
▶ 運動は 歩こう！プラス15分	歩数アップチャレンジ
▶ お家でも 外でも 受動喫煙ゼロ	けんこうクイズ

体重は はたちの頃の自分をキープ（＝適正体重維持）

地域の状況

【市町栄養士】

- 3歳児健診では肥満傾向児は少ない
- 3歳児健診後、小学校入学までの期間で増えている気がする・・・



【地域住民】

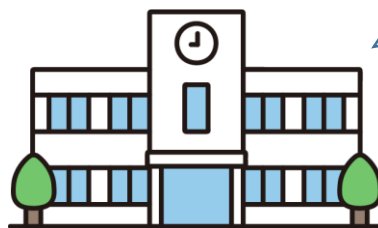
20歳から10kg以上体重増加している人が多い

40～74歳男性 49.2%

40～74歳女性 33.4%

【保育所や学校関係者】

- 肥満傾向の子どもだけを集めて指導することは難しい
- 保護者に、個別に声はかけにくい・・・
- 親や兄弟等、家族も肥満傾向の家庭では、あまり課題と感じていない



現 状

- **肥満傾向児が増加する時期**をはっきり把握できていない
- 保健所健康づくり事業において、「**適正体重維持**」を目的とした取組は少ない

「**体重**」は誰にでも
分かりやすく、測定も
容易な指標



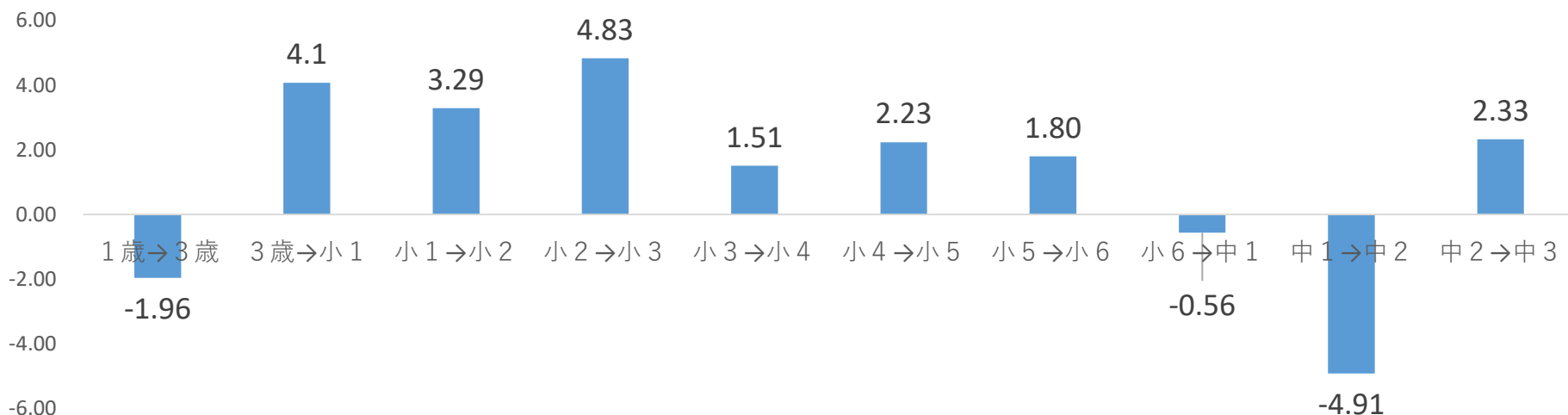
適正体重の維持は、
血圧・血糖コントロール
等の良い効果が期待で
きる

令和5年度子どもの健康なからだづくりのための体格推移調査

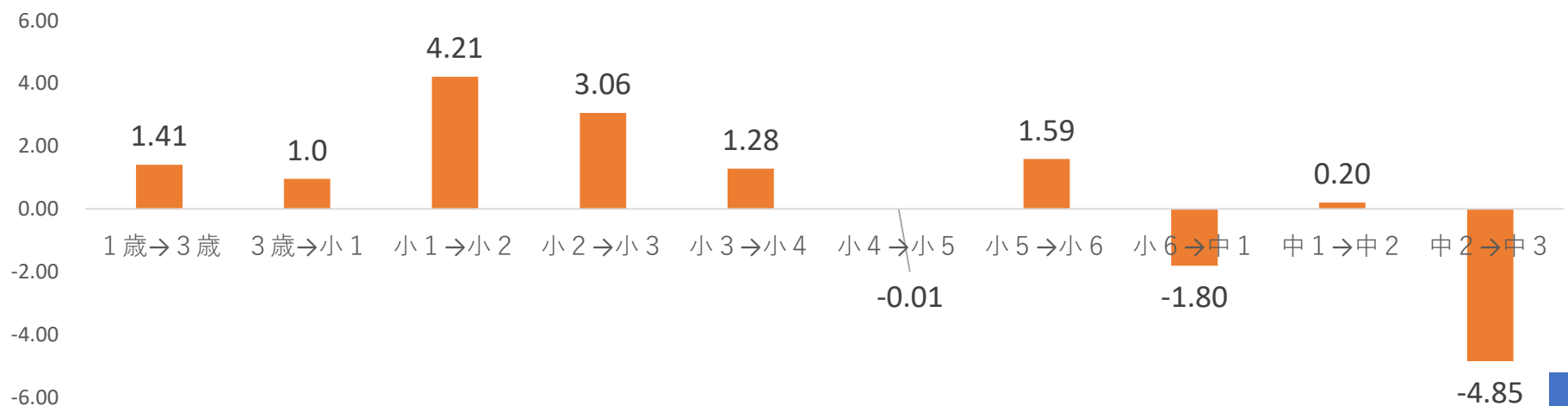
子どもの肥満は、**小学校低学年～中学年で大きく増加**している

増加する前、**早い段階での対策**が必要！

肥満傾向児の増減率（令和5年度男子）：大崎・栗原



肥満傾向児の増減率（令和5年度女子）：大崎・栗原



地域の関係者と100日チャレンジ事業案を検討

- 保健所健康づくり事業企画・評価会議
- 管内市町健康づくり担当者会議 等



内容、時期、評価方法等
を検討

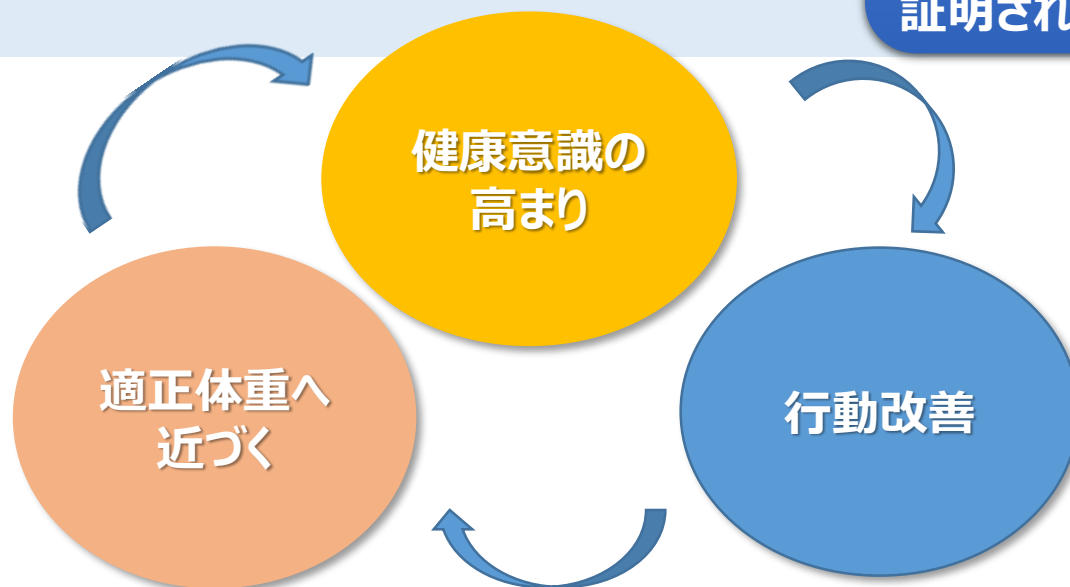
「体重測定の継続」に着目



- ・体重変化を知ること、普段の行動が自然と変わる
- ・適正体重を意識するきっかけになる

愛知県蒲郡市で先行事例が
あり、効果が出ている

「計るだけダイエット」等、効果が
証明されている



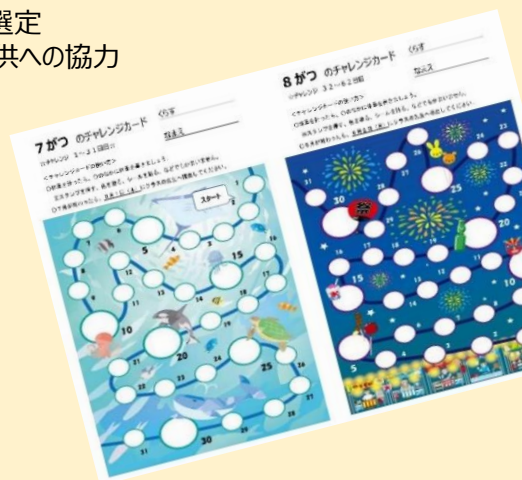
事業目的

- ## 对象

- 子どもだけでなく、親、
祖父母、兄弟も一緒に

市町との連携

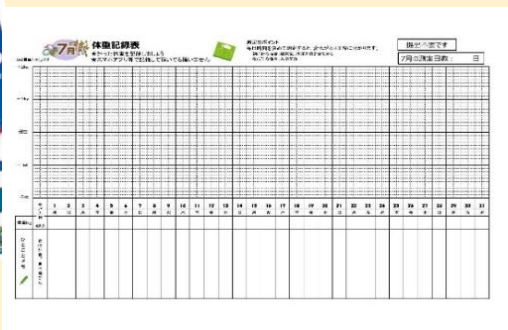
- ・候補施設の選定
- ・健康情報提供への協力



【子ども用】
・季節に合わせた可愛い用紙

ツールを工夫

【家族用】
・その日の出来事も記入できる



インセンティブを設定

測定日数に応じた賞品を設定

- ★ 60日以上
むすび丸グッズ
- ★ 30日以上60日未満
ポケットティッシュセット



事前・事後アンケートの実施

- ・事前と事後にアンケートを実施
- ・1～2分で回答できる設問
- ・QRコードからスマホで回答

事業評価指標の設定

指 標	目標値（R6）
チャレンジ実施施設数	6 施設 ※管内市町 1 施設ずつ
参加率（チャレンジに参加した家庭の割合）	4 割
60 日以上体重測定した者の割合	7 割 ※蒲郡市を参考
習慣的に体重測定する者の割合	実施前より増加
自分の適正体重を知っている者の割合	実施前より増加
参加者のうち、適正体重に近づいた者の割合	2 割
【長期的な指標】 児童・生徒における肥満傾向児の減少 （低学年男・女）（高学年男・女）	県平均に近づく

家族みんなで体重測定 1 0 0 日チャレンジの内容

子どもの健康なからだづくりに関するセミナーの実施

6 施設中、3 施設でセミナーを実施した

施設名	対象	内容
施設A	3 歳以上児クラスの幼児	・早寝早起き朝ごはんの講話 ・テレビやスマホの見方、使い方についての寸劇 講師：みやぎ食育コーディネーター
施設B	3 歳以上児クラスの幼児	・よいうんちと野菜の話・寸劇 ・触って野菜当てクイズ 講師：みやぎ食育コーディネーター
施設C	4 ～ 5 歳児クラスの幼児	・運動教室 ボールや平均台を使った運動等 講師：（株）マルシンク 健康運動指導士



SNSやアプリ等による、家庭への健康情報発信

- ・チャレンジ期間中、施設及び市町の協力により計 6 回の情報発信を行った。
- ・健康情報以外にも、チャレンジに関する連絡事項を送信した

回 数	発信時期	内 容
連絡①	6月28日	・100日チャレンジ開始のお知らせ ・事前アンケートへの回答依頼
健康情報①	7月12日	・BMIと成長曲線について
健康情報②	7月26日	・簡単野菜レシピ、食育通信
健康情報③、④	8月9日	・よい睡眠習慣について ・簡単野菜レシピ、食育通信
健康情報⑤	9月13日	・身体活動について
健康情報⑥	9月27日	・簡単野菜レシピ
連絡②	10月8日	・100日チャレンジ終了のお知らせ ・事後アンケートへの回答依頼

18

実施結果

100日間の体重測定日数

- 幼児は施設に提出した「チャレンジカード（測定記録カード）」、家族及び職員は事後アンケートの回答内容から、体重測定日数を確認した。

＜体重測定日数を報告した人数＞

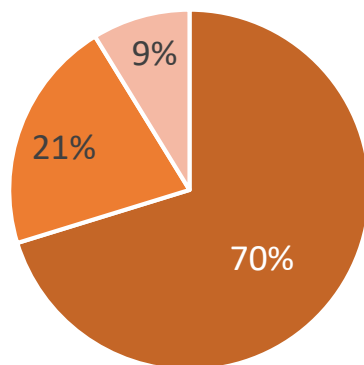
幼児 205名

家族 136名

職員 45名

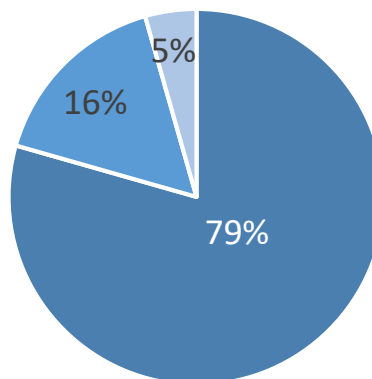
計 386名

測定日数（幼児）



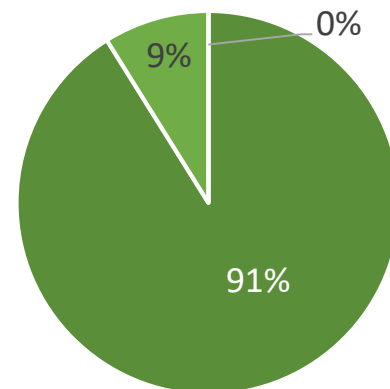
- 60日以上
- 30日以上60日未満
- 30日未満

測定日数（家族）



- 60日以上
- 30日以上60日未満
- 30日未満

測定日数（職員）



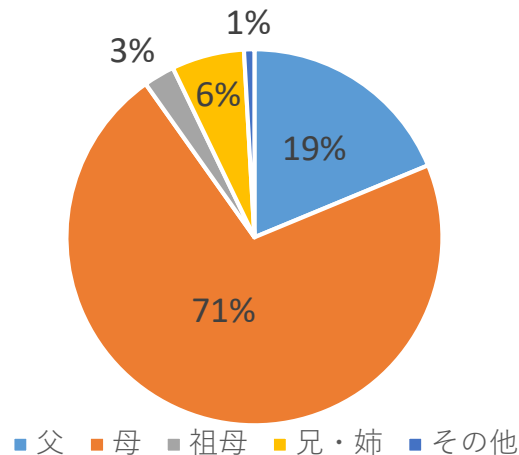
- 60日以上
- 30日以上60日未満
- 30日未満

事前・事後アンケートの比較

- 事業評価のため、事前アンケート・事後アンケートの両方に回答があった家族の回答内容を前後比較した。

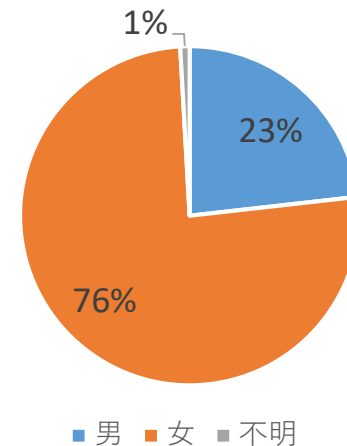
(1) 回答者数：112名

(2) 回答者の続柄



父	母	祖母	兄・姉	その他	総計
21	80	3	7	1	112

(3) 性別

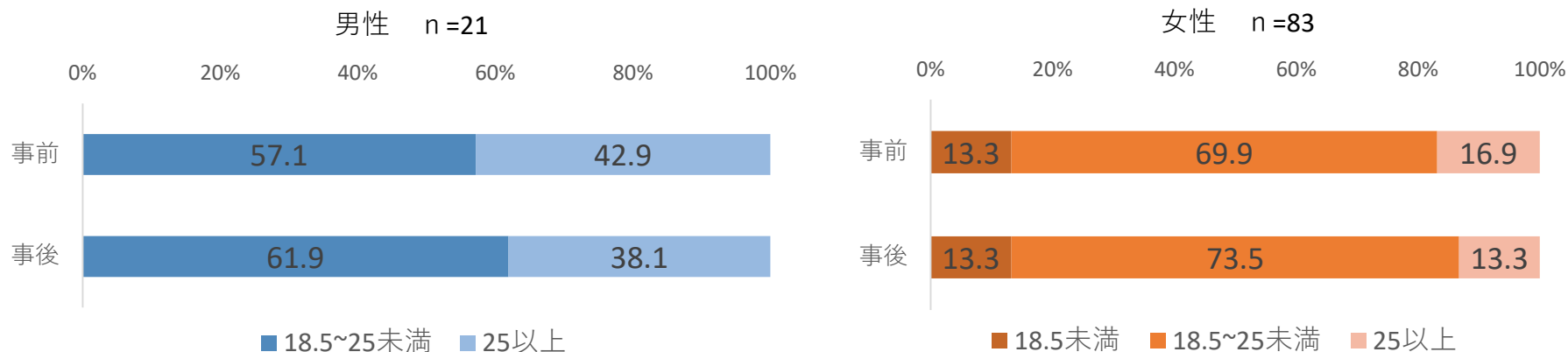


男	女	不明	総計
26	85	1	112

(4) 回答者のBMI・体重の変化 ※成人のみ集計

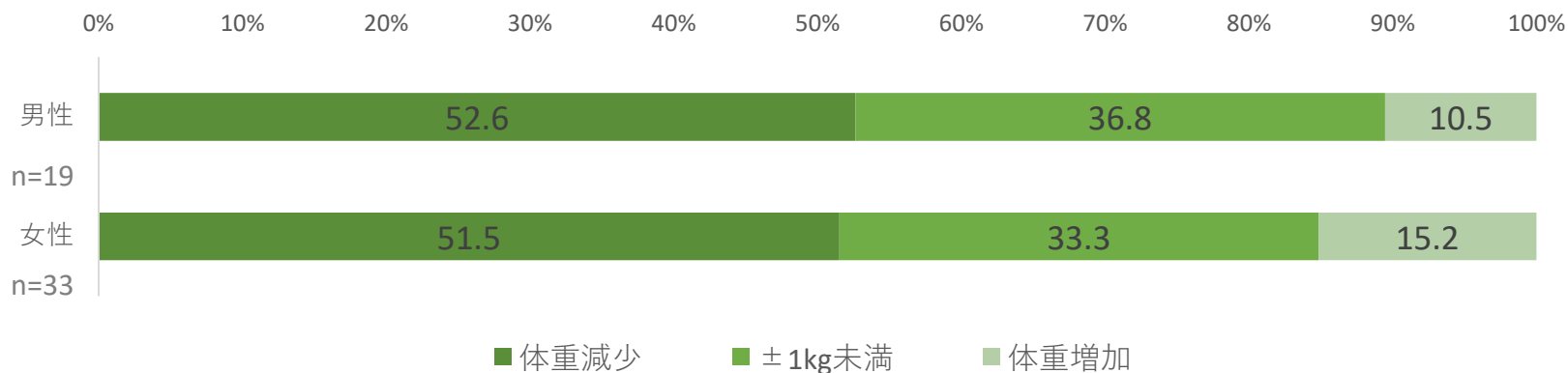
①BMIの変化

・適正体重者（BMI18.5以上25未満）の割合が、男性は4.8%、女性は3.6%増加した



②事前のBMIが22以上の者の体重の増減

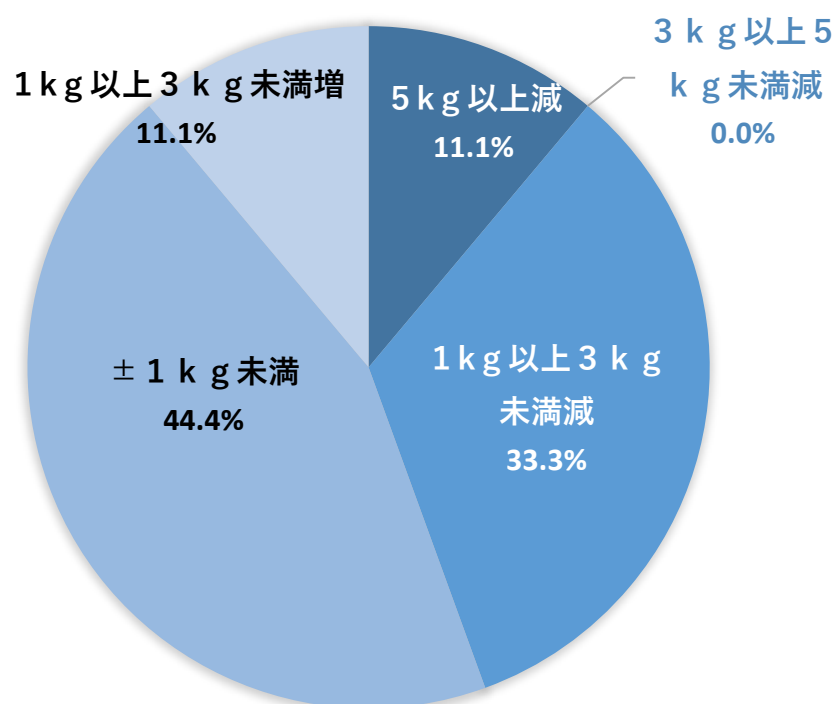
・男性の52.6%、女性の51.5%が体重減少した



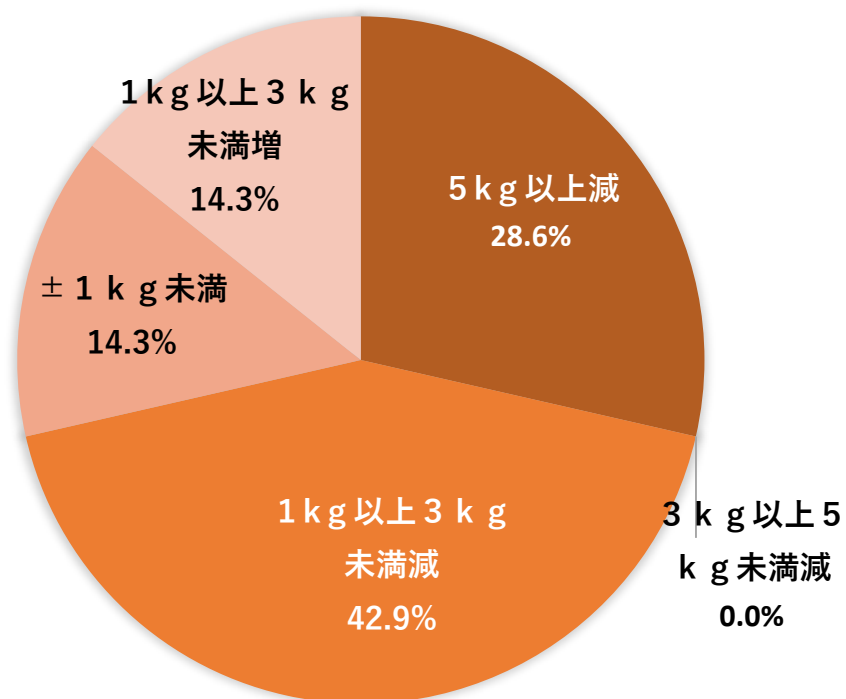
③事前のBMIが2.5以上（肥満）の者の体重の増減

- 男性は、 ± 1 kg 未満が45%、1 kg 以上体重減少した者が44%だった
- 女性は、1 kg 以上体重減少した者が72%、 ± 1 kg 未満が14%だった

男性 n=9

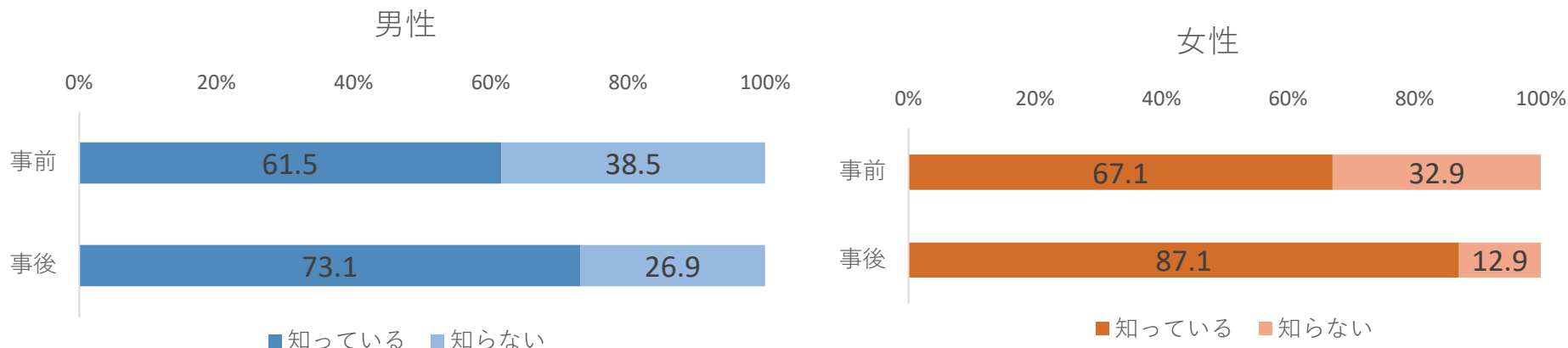


女性 n=14



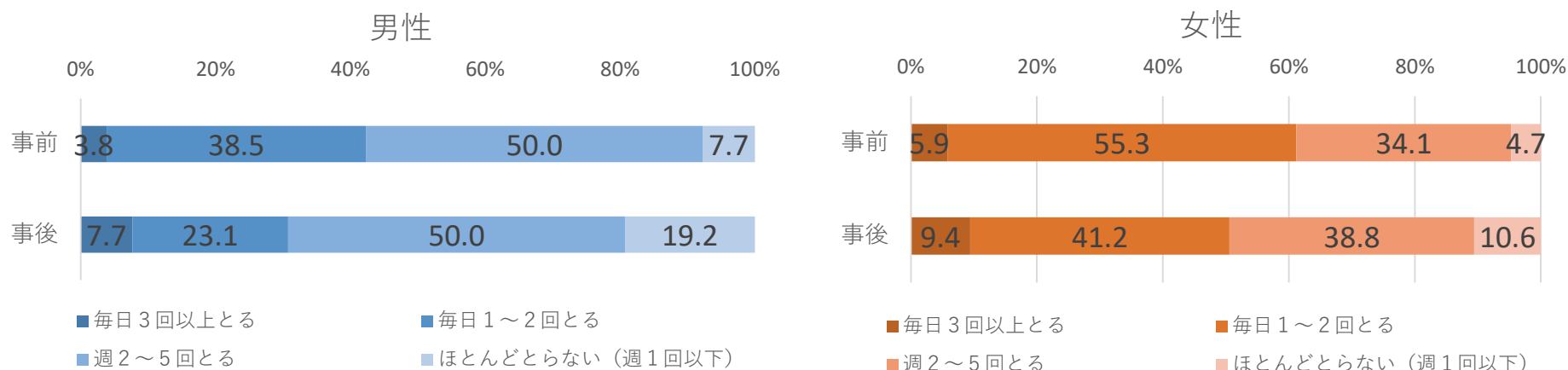
（５）自分の適正体重を知っていますか

・「適正体重を知っている」者の割合は男女とも増加した。女性は事後に約 9 割が「知っている」と回答した。



（６）間食や、甘い飲み物をとる習慣はありますか

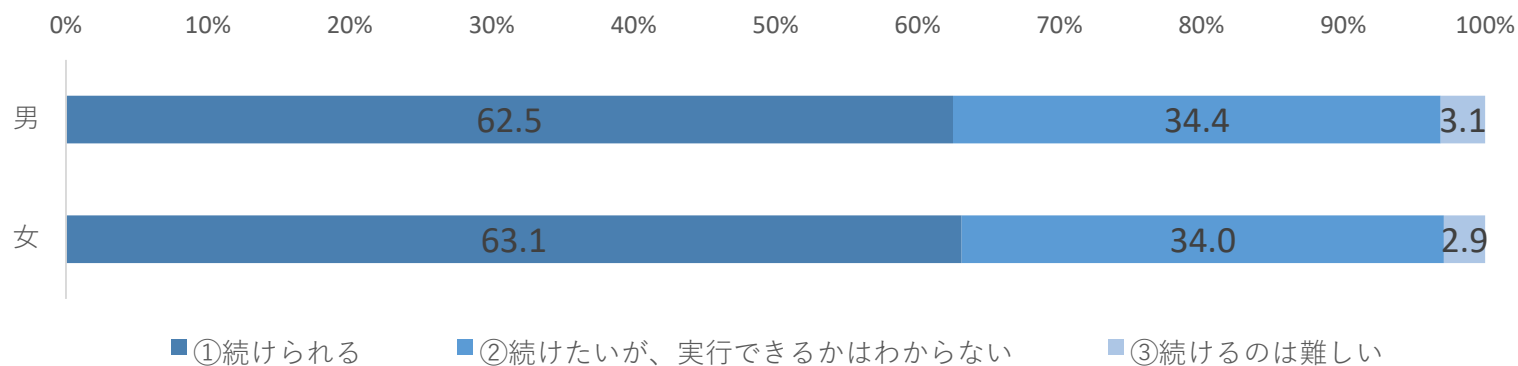
・男女とも、「ほとんどとらない」者がやや増加した。
 ・男女とも、「毎日とる（「毎日 3 回以上とる」と「毎日 1 ～ 2 回とる」の合計）」者の割合がやや減少した。



(7) 定期的な家庭での体重測定を、今後も続けられそうですか。

※事後アンケートで把握

- ・男女とも、6割以上の者が「続けられる」と回答した。
- ・「続けるのは難しい」と回答した者は、ほとんどいなかった。



(8) 100日チャレンジに参加しての感想・御意見等（抜粋）

- **子供と一緒に**体重の増加を比較しながらで、**楽しかった**。
- **家族みんなで**取組む事で健康意識が高まり**楽しくチャレンジ**ができました。
- **毎朝の日課になった**。朝と夜で1キロ差がありました。これからも、**続けていきたい**です。
- 子供は**楽しそうに毎日体重測定**をしていました。私も今回の100日チャレンジをきっかけに**体重計に乗る癖**がつき、適宜生活習慣を見直す良いきっかけになりました。
- 子供の体重の変化を確認できてよかった。子供が体重を意識して、**食事を多くとるようになって良かった**。継続して続けたいと思います。
- 子どもの体重があまり増えないことが気になり、参加しました。**記録をして目で見ること**で、**少しずつですが増えている事を確認でき安心**につながりました。
- 体重について全く考える事のなかった子供達も、毎日体重を測ることで、身長に合った体重なのか、今日は運動したか等、**家族で健康について意識**するようになったと思います。

実施施設からの感想・意見

【100日チャレンジ全体について】

- ・子どもたちが、「自分にちょうど良い体重」を意識する良い機会になった。
- ・健康づくりセミナーは、子どもたちが楽しみながら学ぶことができた。
- ・肥満等が気になる子どもの参加が少なかった。健康に関心の高そうな家庭が参加する傾向がある。

【時期・期間等】

- ・100日間は長いかな？と思ったが、ちょうどよかった。
- ・期間が100日あると、途中から参加しても賞品をもらえるチャンスがある。

【記録カードについて】

- ・子ども達は、記録カードに色を塗ったり体重を書いたり、楽しんでいた。
- ・カードを配布して終わりではなく、定期的に提出することでチャレンジ継続につながった。

【職員の参加について】

- ・職員の健康管理にもなり、良かった。賞品をもらえるのは大人も嬉しい。
- ・チャレンジに取り組むクラスの担任は参加するように呼びかければよかった。

設定した指標による評価

指 標	目標値（R6）	結果
チャレンジ実施施設数	6 施設 ※管内市町 1 施設ずつ	6 施設（各市町 1 施設）
参加率（チャレンジに参加した家庭の割合）	4 割	家庭 62.6% （幼児 53.9%）
60 日以上体重測定した者の割合	7 割 ※蒲郡市を参考	幼児 70% 家族 79%
習慣的に体重測定する者の割合	実施前より増加	【家族】 男性 23.1→61.5% 女性 31.8→49.4%
自分の適正体重を知っている者の割合	実施前より増加	【家族】 男性 61.5→73.1% 女性 67.1→87.1%
参加者のうち、適正体重に近づいた者の割合	2 割	・適正体重者の割合が増加 ・肥満男性の 44%、肥満女性の 72%が体重減少
【長期的な指標】 児童・生徒における肥満傾向児の減少 （低学年男・女）（高学年男・女）	県平均に近づく	低学年女子以外は、やや増加傾向（R1～R5） ※今後継続して把握

まとめ・考察

- 体重測定日数が60日以上家族は79.4%、幼児は70.2%。
 - 家族の6割以上が「測定を継続できる」と回答しており、体重測定習慣化の意識付けができた。
-
- 男女とも適正体重者の割合がやや増加した。
 - 肥満男性の44.4%、肥満女性の71.5%が体重減少し、体重測定が生活習慣の見直しや健康管理につながったと考えられる。
-
- 男女とも自身の適正体重を知っている者の割合が増加し、家族みんなで楽しみながら健康や適正体重を意識する機会になったことが伺えた。

- 肥満傾向児や、健康に関心が薄い家庭に参加を促す工夫が必要。

例：保護者が集まる機会を利用した参加勧奨

先生方からの声掛け等

- チャレンジに参加した施設が主体となって継続できるように、フォローアップ方法を検討する。

例：チャレンジカードや記録用紙をホームページ等で共有

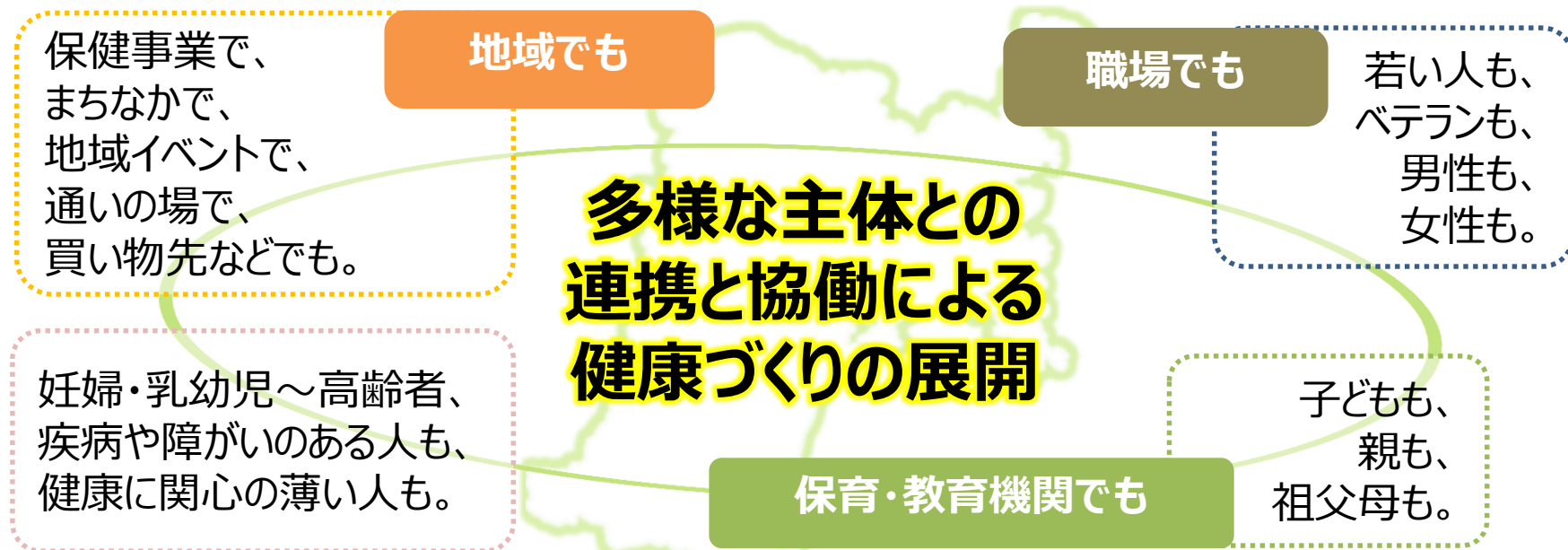
健康情報の継続提供 等

- 100日チャレンジに取り組む新規施設を増やす。

例：関係機関への実施結果の周知

市町の協力を得ての参加勧奨 等

これからの「健康みやぎ」の目指す姿



胎児期から高齢者まで、ライフコースを通したアプローチ

民間
事業者
(企業)

住民ボラン
ティア
・NPO

関係
団体

大学

県

市町
村

保険
者

保育・教
育機関

産業保健
関係機関

地域の子どもの健康に関わる関係機関の理解と協力を得て、事業を展開する

ご清聴ありがとうございました

