

「家族みんなで体重測定100日チャレンジ」実施結果について

発表者所属・氏名 大崎保健所地域保健福祉部 健康づくり支援班
技術主任主査 星 裕子、技術次長(班長)田村裕子

キーワード: 体重測定の習慣化 適正体重維持 家族みんなで健康づくり 連携と協働

I はじめに

当所では、大崎・栗原地域の健康課題を踏まえ、子どもの頃からの健康づくりを推進するため、保健所健康づくり事業企画・評価会議を開催し、地域で取り組む「健康づくりのキャッチフレーズ」(①体重は はたちの頃の自分をキープ ②食卓は野菜プラス100g 塩マイナス3g ③運動は 歩こう!プラス15分 ④お家でも外でも 受動喫煙ゼロ)を令和4年度に定め、市町村や職域、保育・教育機関等と連携・協働した普及啓発や事業を実施している。

4つの重点目標のうち、これまで適正体重維持を目的とした取組は少なく、子どもの肥満は小学校低学年で大きく増加していることから、その前の幼児とその家族を対象とした取組が有効と考えた。体重測定の習慣化を通して、家族みんなで楽しみながら適正体重を意識し、生活習慣の改善につなげる「家族みんなで体重測定100日チャレンジ」を企画し、上記会議での意見を踏まえ、管内幼稚園、保育所等の協力を得て実施した。

II 方法

- (1) 実施期間: 令和6年7月1日(月)から令和6年10月8日(火)まで(100日間)
- (2) 対象: 管内幼稚園又は保育所・こども園(計6施設)の在園児(3歳以上)とその家族、及び施設職員
- (3) 上記のうち参加を希望する者が、記録カード等を活用し100日間の体重測定にチャレンジする

III 活動内容

- (1) 100日間の体重測定・記録のための記録カード等の配布・回収(幼児は記録カードを施設へ定期提出)
- (2) 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施設で実施)
- (3) SNSやアプリ等を活用した、家庭への健康づくり等に関する情報提供(計6回)
- (4) 体重記録が60日以上ある方に達成賞、30日以上60日未満の方に参加賞を提供
- (5) チャレンジ前後で、家族等へ事業評価のためのアンケートを実施

表1 参加者数等

実施施設数	参加幼児数	家族の参加数	職員の参加数	合計
6施設	205名	208名	62名	475名

表2 100日間の体重測定日数

測定日数	60日以上	30日以上60日未満	30日未満
幼児(205名)	70.2%	21.0%	8.8%
家族(136名)	79.4%	16.2%	4.4%
職員(45名)	91.1%	8.9%	0%

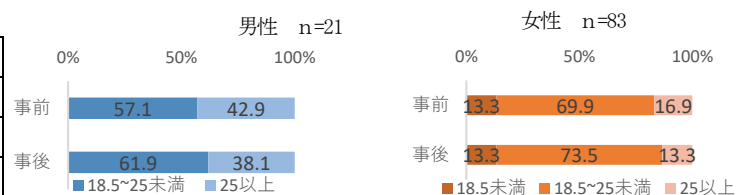


図2 BMIの変化(成人)

IV 考察

- ・体重測定日数が60日以上(達成賞)の幼児は70.2%、家族は79.4%であり、事後アンケートでは家族の6割以上が「測定を継続できる」と回答したことから、体重測定習慣化の意識付けができたと考えられる。
- ・家族(成人)では、適正体重者の割合が男性4.8%、女性3.6%増加した。また、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。
- ・チャレンジは自由参加であることから、保護者が集まる機会での説明・周知や施設職員からの声掛け等、より多くの幼児とその家族に参加してもらうための工夫が必要。

V おわりに

- ・チャレンジの実施により体重測定の習慣化を促すことができ、適正体重者の割合の増加・維持につなげることができた。
- ・体重は健康のバロメーターの1つで容易に測定できる指標であるため、今後も事業を継続し、家族ぐるみでの体重測定の習慣化を普及していく。