

昨年度に引き続き、「健康のまち勝山」を目指した「健康チャレンジ」を5月23日から11月22日までの184日間を実施しました。

「健康チャレンジ」は、1日30分以上のウォーキングで1ポイント、各種健康づくり事業に参加してボーナスポイントを集め、100ポイント達成をめざす事業で、今年度は大人488人、子ども13人の合計501人が参加しました。

また、今年度も福井大学教育地域科学部人間文化講座の戒利光教授にご協力いただき、「健康チャレンジ」開始前と終了後に行った血液検査と体力測定の結果から、「健康チャレンジ」の効果について共同研究を実施しました。

その結果について、「健康のまち勝山の実現に向けた健康チャレンジの効果」と題し、1月31日に講演会を開催しましたのでその内容について紹介します。

「健康チャレンジ」の効果について 講演会を開催

調査した内容

- 体力（握力、開眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈、足指力）
- 体脂肪率
- 血液成分
 - ・ TC（総コレステロール）
 - ・ HDL-C（善玉コレステロール）
 - ・ LDL-C（悪玉コレステロール）
- 化を促進する）
- ・ TG（中性脂肪）
- ・ HbA1c（血糖値の高い状態が続くと高値になる）
- 心（健康度自己評価票（ストレスチェック）
- ライフスタイルに関するアンケート

※講演会および調査結果の詳細な内容については、WEBかつやまでご覧いただけます

健康長寿課（すこやか内）

TEL 87-0888



1月31日に本町通りで、冬の風物詩勝山年の市が開かれました。穏やかな天候で、約2万4千人の人の出があり、賑わいました。まちセリ（オークション）という新企画も好評でした。

2年間の「健康チャレンジ」の効果



講演会の様子

講演会では戒教授より、「健康チャレンジ」開始前と終了後のデータの比較・分析結果や、「健康チャレンジ」の休息期間も含めた昨年度、今年度の2年間のデータの比較などについて説明があり、次のような効果があったと報告がありました。

平成26年5月～平成27年5月の参加者の変化

血液脂質に改善がみられ、動脈硬化の予防や血糖値を低く保つ効果も期待できた。さらに、下肢筋力の向上がみられ（転倒予防効果が期待できる）、さらには前腕の筋力も向上した。

平成27年5月～11月の参加者の変化

健康的な食習慣や運動習慣がさらに身についたようで、血液脂質の改善は継続してみられ、低下すると転倒の原因にもなるバランス機能が向上し、前腕の筋力も向上した。

2年間継続した参加者の変化

血液脂質の改善が持続していて、血糖値を低く保つ効果も継続しているようである。



**最高年齢者が
最高ポイント達成!!**

「健康チャレンジ」で最高の237ポイントを達成された山場太郎さん（91）が表彰されました。

健康チャレンジ 100ポイント達成者抽選会開催

講演会終了後、健康チャレンジの100ポイント達成者抽選会を開催しました。179の方が100ポイントを達成し、抽選会には89の方が参加され、商品券やお肉などの豪華賞品が38人の方に贈呈されました。

