

健康チャレンジについて

平成 27 年度からスタートした『健康チャレンジキャンペーン』も、今年で 5 年目となりました。

「兵庫医科大学 健康チャレンジ」は、毎日少し気を付ければ達成できる項目ばかりを集めた健康チャレンジキャンペーンです。健康に自信があるという方も、健康面が少し気になるという方も、10 年後、20 年後も健康で若々しく過ごすことができるように、今から毎日コツコツ健康貯金を始めるという目的で始めました。

「健康チャレンジ」は人気企画で、毎年参加者が増えており、参加部署・「みんなでチャレンジ」も軒並み増えております。

2019年度健康チャレンジ 結果発表

たくさんの人が参加したチーム

- ・ペンギンファイターズ（18 名）
- ・とっとこジム太郎（16 名）
- ・みんなと一緒にがんばりま〜すチーム必ず 3 つはクリアします（16 名）
- ・歯ブラシチーム 1（16 名）
- ・美しきチャレンジャー（14 名）



たくさんチャレンジをした人

- 1 位 14 個 A さん
2 位 11 個 B さん
3 位 9 個 櫻井 めぐみさん、C さん
(3 位は同率でした)

※チャレンジの数は全部で 16 個です。



2019 年度の健康チャレンジ参加人数は 423 名、その内みんなでチャレンジは 387 名でした。91%の参加者がみんなでチャレンジを行っていたことになります。

チャレンジの数は 3 個が一番多く 220 名で、次いで 4 個が 48 名という数値になっております。

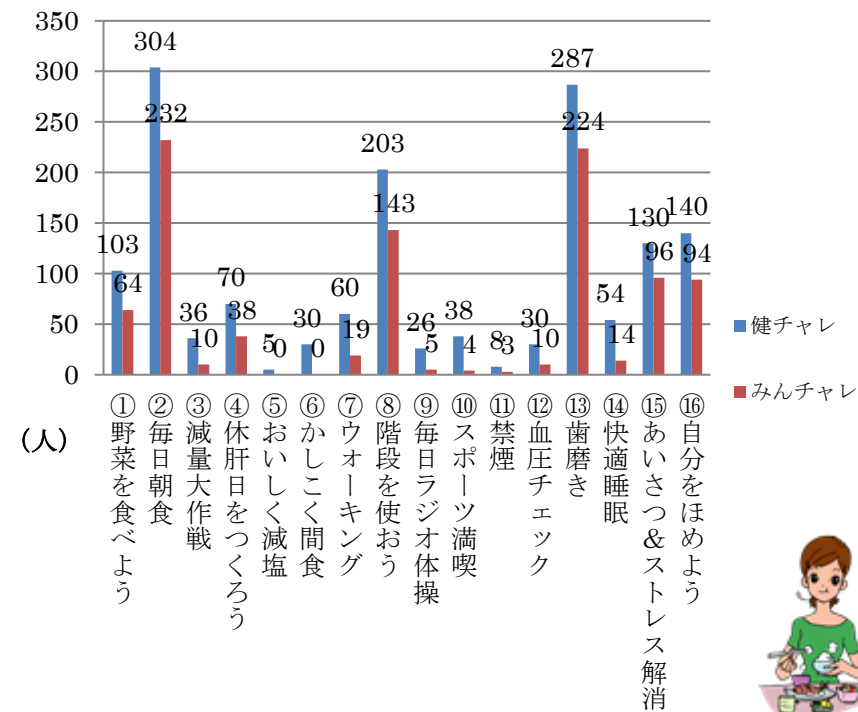
参加グループは 34 チームあり、10 名以上での参加のグループも多くありました。また、アンケート結果から、職場のみんなで行うことにより、自身の健康だけでなく、職場間のコミュニケーションのツールとして使われ、職場環境を良くしているようにも見受けられました。



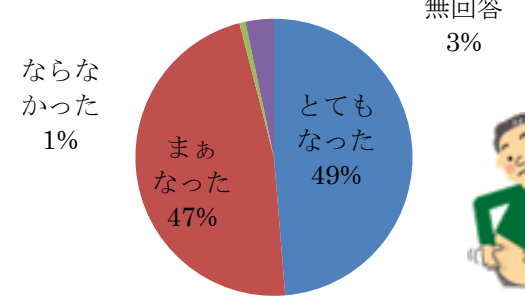
1 か月後のアンケート結果

健康チャレンジが健康について考えるきっかけになった人が全体の 96%、また参加してよかったと感じる人も全体の 93%と高い数値でした。生活習慣の変化についても、食事に気をつけるようになった人が多く、健康チャレンジが健康状態や生活習慣を見直す良い機会になったようです。来年度も行いたいと思いますので、今年はチャレンジしなかった人も、毎年チャレンジしている人も、ぜひ参加して生活習慣を見直して健康意識の向上を図りましょう！

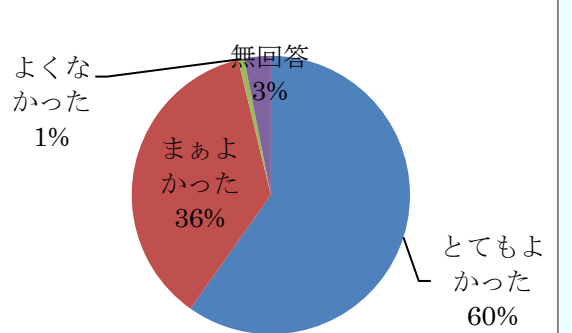
チャレンジ項目別達成者人数



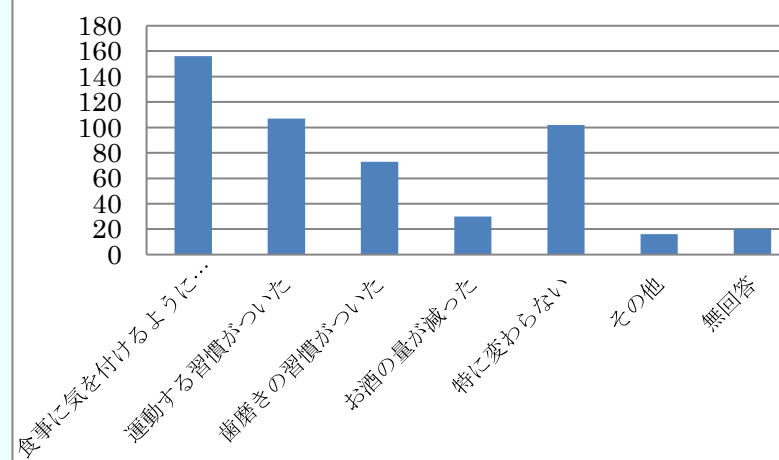
自身の健康について考えるきっかけとなったか



健康チャレンジに参加してよかった



生活習慣の変化



●●健康チャレンジの感想●●

- ・気持ちを自分に向ける時間ができた
- ・他人をほめる 他人にやさしくする ムカついたら深呼吸
- ・グループリーダーとして「階段は？野菜たべた？」の声掛けをすることができた。2 か月あつという間だった。みんなと出来てうれしかった
- ・食事や階段使用など意識して行動するようになった、今後も続けて行動していきたいと思います。
- ・前回は参加しましたが、あれ以降ずっと歩き続ける習慣がつき減量にも一躍かっけてくれているかも？少しおなか周りもラクになりました！

2 か月後のアンケート結果

チャレンジをすべて継続していると答えた人が 47%、一部継続している 45%でした。健康チャレンジを行った人の 9 割以上の方が、2 か月後も健康を意識して生活していることが分かりました。継続できている理由は習慣が「習慣がある」が最も多く、269 名でした。「健康に対する意識がついた」が 118 名でした。(複数回答可)

