



測って 100日チャレンジ

～ 49人の結果も分析！～



当別町民は肥満が多い？!

当別町特定健康診査の結果（国民健康保険加入者に限る）によると、当別町は全国・全道に比べ、男女共に「肥満者の割合が高い」状況が続いており、特に40歳代および50歳代男性の半数は、「肥満」との結果が出ています。また、女性は年齢を重ねると共に体重が増加する傾向にあり、体重が増加することで身体に負担がかかり、膝や腰を痛める原因につながることも



「測って100日チャレンジ」の内容は？

事業のメインは、2019年9月2日から12月10日までの100日間、生活習慣を振り返りながら目標体重を目指し、減量にチャレンジすること。各自、自宅などで毎日体重を計測・記録し、100日後に体重やBMIなどを報告してもらいました。

※参加対象者は、町民または町内に通勤等している方で、BMIが23以上の方。BMIとは、肥満度を示す指数で、統計的に最も病気にかかりづらいBMIを22とし、25以上を肥満と判定します。

$$\bullet \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

- 100日間頑張るきっかけとなるように、チャレンジ開始前にプレミアム測定会を開催。「体成分分析装置測定」「血管年齢測定」「食事分析」の3種類の測定を行い、結果をもとに保健師・管理栄養士と目標を設定しました。



総合体育館に設置されている体成分分析装置で測定の様子

当別町では、生活習慣病予防として、100日間毎日体重を測り減量を目指す「測って100日チャレンジ」を今年度初めて実施しました。

期間中は、減量をサポートするため、運動や食事のサポート教室を開催し、たくさんの方に参加していただきました。一人ではなかなか続かないダイエットですが、熱心に取り組まれていた様子をお伝えします。

考えられます。

また、肥満は膝や腰に負担がかかるだけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因となります。このようにさまざまな疾病につながる肥満対策の一つとして、「測って100日チャレンジ」を実施しました。

- 100日間のチャレンジをサポートするための教室として、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動で内臓脂肪を燃焼させ、活動量を増やすための「運動サポート教室」（計10回）、さらには、食事量や栄養バランスを見直すための「食事サポート教室」（計2回）を実施しました。
- チャレンジ後には、開始前と同じ測定会を開催し、保健師・管理栄養士と共に、100日間の頑張りを振り返りました。



運動サポート教室で筋力トレーニング



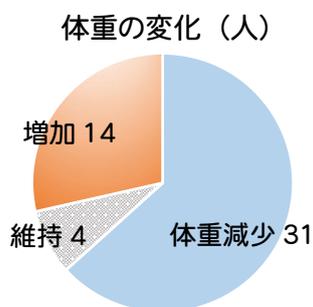
食事サポート教室では試食しながら1食のごはん量を確認



100日チャレンジの成果は…

20歳代から70歳代の男性28人、女性24人、計52の方が参加し、内49人の方から100日チャレンジ後の体重およびBMIの結果が提出されました。

減量に成功したのは、49人中31人(63.2%)の方で、最もBMIの減少幅の大きかった方は、27.1から23.4へ3.7の減少で、体重は9.3kgの減量に成功し、肥満体型から標準体型に変わりました。



昨年12月18日には、成績優秀者の表彰式を行いました。「BMIの減少幅の大きかった上位5人」を入賞者とし、アイデア満載の減量記録ノートを作成し、チャレンジに取り組んだ方1人を特別賞として、表彰しました。



左から、第2位 ^{ひでかず}田中英一さん、第3位 ^{かすがい}山岸涼太さん、第4位 ^{こしま}春日井兆治さん、第5位 ^{まり}児嶋宏樹さん、特別賞 ^{まり}磯石万里さん(第1位の方は欠席です)



取り組みのご紹介

◆ジュースをやめ、さらに運動を取り入れ
目標体重を達成!

第2位 田中英一さん BMI-3.4 体重 -9.6kg

ジュース(500ml)を1日2～3本飲む習慣があったが、チャレンジ開始と共にジュースをやめ、揚げ物を減らすよう心掛けた。8月に息子さんと参加したスウェーデンマラソンを機に、約5kmを週2回走る習慣はあったが、100日チャレンジ中の「運動サポート教室」をきっかけに、ふれ・スポ・とうべつに入会して週1～2回の運動プログラムへの参加や、総合体育館のトレーニング室を利用するなど運動量が格段にアップした。チャレンジ後も毎日の体重測定が習慣化され、ジュースを飲む習慣無く、運動も継続中。



食事分析結果を
基に、最後の
振り返り

◆アプリゲームのウォーキングを活用し
目標体重を達成!

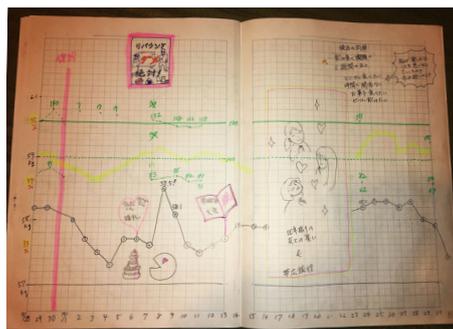
第5位 児嶋宏樹さん BMI-1.6 体重 -5.0 kg

スマートフォンのアプリゲームを使って、楽しみながらウォーキングを実施。毎日行うことで、開始時に体成分分析装置で測定した足の脂肪量が『高い』から『標準』へ変化し、全身の筋力量もアップ。その後もリバウンドしないようにウォーキングを継続中。

◆アイデアあふれる記録ノートを作成!

特別賞 磯石万里さん BMI-1.2 体重 -3.0 kg

体重1kgあたりのメモリ幅を大きくした記録用紙を作ることで、ほんの少しの体重変化でも大きな変化があったように見えるよう工夫し、やる気をキープ! また、得意のイラストを描き込みながら、体重増加の原因や、体重の増減と食生活を関連させて気がついたことなどを記録することで、自分を客観的に分析しながら続けることができていた。現在も絵日記のような楽しい記録ノートに体重等を記録しながら、減量を継続中。



アイデア満載の
記録ノート

◆参加することで運動量が増え、減量に成功!

佐野純希さん BMI-0.7 体重 -2.7kg

バランスのとれた食事だが、夕食のボリュームが多く、1日トータルの食事は過剰気味。毎日体重を測ることで食事を気にするようになった。また、意識して歩くようになったことで運動量も増加した結果、開始時に体成分分析装置で測定したお腹周りの脂肪量が『高い』から『標準』へ改善。体重を測る習慣がしっかりと身につく、チャレンジ終了後もスマートフォンの体重管理アプリを使って継続中。



測って 100日チャレンジ

～ 49 人の結果も分析！～

保健師と管理栄養士の考察



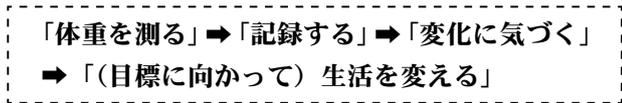
■ 体重を測る習慣は減量への1歩！

参加者アンケートより、チャレンジ前と比べ68%の方が『食事に気を配るようになった』、49%の方が『毎日本体重を測る習慣がついた』など生活習慣を改善するきっかけとなっていました。また、55%の方が100日間のチャレンジは楽しかったと回答しており、体重の変化を楽しみながら体重計測を継続していたようです。中には毎日本体重計に乗ることがストレスになるので、週1回のペースで続けるとの感想もありましたが、今回体重が減少または維持されていた方は、チャレンジ前と比べると体重を測る頻度が増え習慣化されており、アンケート提出者48人のうち46の方が、今後も体重測定を継続したいと回答しています。

理想は毎日測定することですが、自分のペースで最低週1回は体重を測り、体重を意識することで維持または減少につながることを、今回の結果から見えてきました。

■ 続けるコツは？

減量の効果が大きかった方は、チャレンジ前の測定会で体型や食事量などを振り返り、具体的な目標を立ててからスタートしたことで、

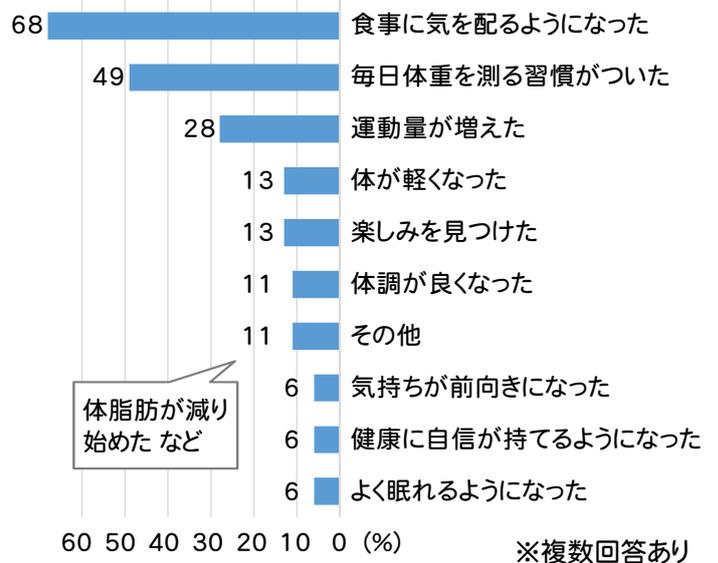


のサイクルが上手く回っていました。

また、参加者へ100日間続けることのできた理由を聞いたところ、「達成したい目標があったから」と回答していた方が半数を占めており、漠然と体重を測定するよりも、まずは今の自分の体型(肥満度)など

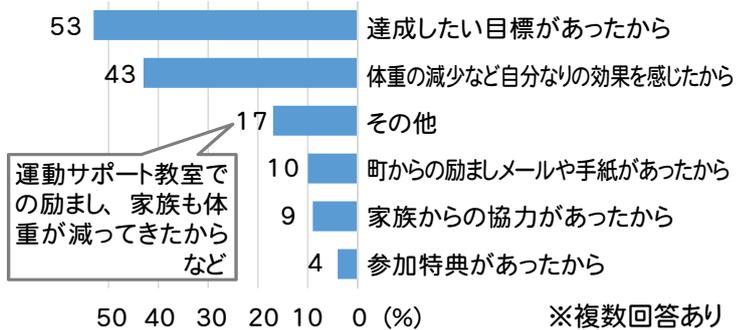


～チャレンジ前と後に比べた変化～



を確認し、『**目標**』=『**なりたい私のイメージ**』を持つことが、続ける秘訣ひけつの1つです。

～100日間続けることのできた理由～



体重計を測る習慣、始めてみませんか？

冬場は活動量も減り、体重が増加しやすい季節ですが、自分のペースで体重計に乗って体重管理してみませんか？ 体重記録用紙は、町ホームページよりダウンロードすることができます。なかなか体重が上手く減らない場合や1人では頑張れない

い時などには、保健師や管理栄養士があなたに合った方法を一緒に考え、サポートします。

★問合せ 保健福祉課健康推進係
(ゆとろ内・☎23-4044)

