



「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」

ぐんま元気の5か条は第1条の実践から

受賞者

群馬県

取組アクション



県民一人ひとりが健康づくりに向き合うための5か条を制定

背景・概要

群馬県の生活習慣病による死者数は全死者の約5割を占める。そこで、群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸に向けた取組を推進。県民一人ひとりが健康づくりに取り組むことが、この計画を推進し目標達成につながるので、平成28年9月、**県民に生活習慣として実践してほしい事項を「健康寿命延伸県民運動 ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定した。**

取組内容

「ぐんま元気の5か条」の普及を図る戦略強化事業として、第1条「げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠」をテーマに、平成30年度から3年計画で「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」に取り組んでいる。このプロジェクトの推進により、多くの県民が健康づくりに取り組むきっかけになることや、運動習慣の定着化につながることを目指す。

また、事業は「支援」「拡大」「定着化」の3テーマに沿って推進。「支援」では、健康づくり支援者向けマニュアルの作成／県民向けリーフレットの作成／実践的に活動できる人材の育成(実践リーダー)を行う。「拡大」では、県民向けフォーラムの開催／実践リーダーを活用したモデル事業の実施／キャンペーンと連動した広報活動の展開を行う。「定着化」では、歩くことをより楽しめるツール「ぐんま元気アプリ」の制作と普及啓発事業の実施／動機づけから行動(生活習慣)の継続・定着を目指し、身体活動の目標「グタイテキニ」の普及を図る。

●ぐんま元気の5か条普及啓発事業

- 元気に“動こう・歩こう”プロジェクト～ぐんま元気の5か条は第1条の実践から～
- 健康寿命延伸を目標とする「ぐんま元気の5か条普及啓発事業」の実践強化として、第1条は「元気に動いて、ぐっすり睡眠」の実践を目的としたための「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を平成30年度から実施。
- 平成30年度は、「実践マニュアル」「ぐんま元気アプリ」などのツールの作成。実践活動を担う「実践リーダー」の育成など、「実業」に取り組んだ。
- 2年目となる平成31年度は、「拡大」「定着化」として、アブリヤノートを活用した実践的な取組を進めます。

PJ1 支 援

●実践マニュアル の活用促進

- ・健康活動と睡眠の実践
- ・安全に実践するための留意点
- ・日常生活での身体活動の実践方法
- ・睡眠のための環境

●実践リーダーの 育成・活動支援

- ・実践リーダーが地域や企業等で「グタイテキニ」講習会の実施
- ・「グタイテキニ」の実践

●キャンペーン による普及啓発

- ・あゆる機会を利用 して広報活動・情報提供

PJ2 拡 大

●ぐんま元気アプリ の導入促進

- ・「ぐんま元気アプリ」(iOS版とAndroid版)
- ・各市町村のオフィンクース
- ・各市町村の「ぐんま元気アプリ」導入会議
- ・「ぐんま元気アプリ」導入会議

PJ3 定着化

●ぐんま元気アプリ の導入促進

- ・「ぐんま元気アプリ」チェックノートの作成・活用

●身体活動の目標 「グタイテキニ首高」

- ・「グタイテキニ首高」チェックノートの作成・活用

●連携・協働

- ・市町村・保護者・企業・公共交通機関・団体

↑「ぐんま元気の5か条普及啓発事業」の概要図

成果

●実践リーダーの輩出 平成30年に実践リーダーを20人を育成し、実践リーダーを活用したモデル事業を県内5地域で地域や企業で実施した(のべ参加者 315人)。

●キックオффフォーラムへの参加者誘致 平成30年9月に開催したキックオффフォーラムには221人の参加があった。

●県民が活動に取り組みやすくなるためのツールの提供 学識経験者や保健医療従事者と連携し、実践マニュアル及びリーフレットを作成した。「ぐんま元気アプリ」を制作し、平成31年3月末に公開した。令和元年度はこのアプリを普及するための「bingoチャレンジ」を実施。



↑キックオффフォーラムの様子