

# 健康100日プロジェクト対抗戦通信



みなさんこんにちは！ 女川健康プロジェクト事務局です。  
朝夕の寒さも増し、気がつけばあっという間に秋に突入しましたが、元気に過ごされていますか？  
秋の晴れ間の10月9日、「第34回健康をつくる町民のつどい」にて、健康100日プロジェクト対抗戦の結果発表&表彰式を開催いたしました。通信では結果の詳細をお知らせします♪



## 最終結果発表！

2017年6月5日～2017年9月12日の100日間、全11チームにご参加いただき、チームみんなで目標を決めて、一緒になって楽しく健康づくりに取り組んでいただきました^^

健康100日プロジェクト対抗戦では、

- ①「個人としての取り組み」として、ご自身で決めていただいた「3つの健康な生活習慣」を毎日実践！ いただいた累計ポイントと、
  - ②「チームとしての取り組み」として、みんなで決めたチーム全員で100日かけて達成したい目標の達成率
- を総合して順位を確定させていただき、10月9日に開催されました「第34回健康をつくる町民のつどい」にて、結果発表&表彰式を実施いたしました。当日表彰されたチーム以外の結果や総評を今回の通信では掲載させていただきます♪

### 【最終結果】



**大原南区チーム**

4位  
5位

女川南区チーム  
社会福祉協議会チーム  
我が社協with B



**上5区チーム**

6位  
7位  
8位

女川町議会チーム  
女川町生涯学習課チーム  
マザーズリングチーム



**社会福祉協議会**

**ほのぼのお散歩チーム**

9位  
10位  
11位

オーテックチーム  
女川向学館チーム  
商工会青年部チーム



## 最終結果総評

中間結果発表の結果そのままに、**大原南区チーム**、**上5区チーム**が1位、2位を獲得。  
大原南区は「個人としての取り組み」、「チームとしての取り組み」ともにトップに立ち、完全優勝を果たしました！

「個人としての取り組み」では、**上位8チームが達成率70%を超え**、前回実施した際の1位議会チーム(81%)、2位地域医療センターチーム(70%)と比較しても高い水準で取り組みを実施いただきました。

「チームとしての取り組み」では、**社会福祉協議会ほのぼのお散歩チーム**が大健闘！ 最終結果で3位に食い込む大きな要因となりました。達成率も**上位5チームが100%を超える成果**を出されただけでなく、トップの**大原南区は達成率が200%を超える**など、圧倒的な成果を残されました！

また、8月の長雨にともない、後半戦は軒並み「個人としての取り組み」の達成率が低下する中、最後の20日で**オーテックチーム(伸び率12.8%)**、**商工会青年部チーム(伸び率7.6%)**が加速的な追い上げを見せ、ラストスパート賞に輝きました。

## 個別結果発表！

### 【個人としての取り組み】



大原南区チーム



上5区チーム



女川南区チーム

4位 社会福祉協議会  
ほのぼのお散歩チーム

5位 女川町議会チーム

### 【チームとしての取り組み】



大原南区チーム



社会福祉協議会  
ほのぼのお散歩チーム  
上5区チーム



4位 社会福祉協議会チーム  
我が社協with B  
5位 女川町生涯学習課チーム

### 【ラストスパート賞】

オーテックチーム

商工会青年部チーム

## 入賞チーム目録商品の一例

先日の表彰式で入賞チームには目録をお渡しさせていただきました！  
各チームへの入賞商品の内容・お届け方法に関しては、各チームリーダー様を通じてご連絡させていただきます。  
せっかく100日間を通じたお取り組みを実践いただいたので、「健康」を考えながらも、美味しく、楽しく食べていただけるものを中心に企画をさせていただきました。  
「食べるコト」が育む明日、「食」を通じて「健康」を見直す時間。  
そんな時間になれば、これほど嬉しいことはないと思っております♪



## 取り組みを通じた変化

### <身体の変化>

今回の健康100プロジェクト対抗戦では、開始前と終了後に体組成計にて、参加者のみなさまのカラダチェックをさせていただきます。100日間での体重と体脂肪の両方、もしくはいずれかが改善された方が全体の87%にのぼり、BMIが適正範囲外(25以上)の方の97%が数値改善され、うち20%の方は適正範囲内に戻られる結果になりました。

### <周囲への影響>

取り組みを通じて、職場でのラジオ体操が定例化されたり、地区やチームメンバーの中でのウォーキングが習慣になり、参加者以外の方もその運動の輪の中に入られるようになり、波及効果も生まれたと伺っています。

### <人間関係への影響>

みんなと同じ目標に向かって活動することで、取り組み自体が共通言語になったり、毎日の取り組みの様子や自分自身の身体や習慣の変化が話題なったりして会話が増加したという声も伺っています。

せっかくの100日間での変化を継続できるように、ぜひ明日も取り組みを続けてみてくださいね^^