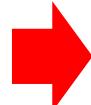


# 女性の健康力向上プロジェクト これまでの取り組みと成果まとめ

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
対象	40～59歳女性市民100人	40～59歳女性市民100人	20～59歳女性市民100人
参加者数	市民97人	96人	87人
見える化	①ソイチェック ②サビチェック ③バリアチェック ④AHCC（健全年齢測定）	①フレミーチェック ②AHCC（健全年齢測定）	①腸内フローラ検査 ②女性ホルモン検査 ③体組成測定
ソリューション	①基礎、運動、栄養、睡眠講座 ②アプリ活用	①基礎、運動、栄養、睡眠講座 ②アプリ活用	①基礎、運動、栄養、睡眠、免疫講座
成果	<b>【女性市民】</b> ・更年期の不定愁訴改善65%↑ ・運動習慣の定着25%↑ ・歩行機能の向上52%↑ ・ヘルスリテラシー向上67%↑ ・QOL向上51%↑	・更年期の不定愁訴の改善52.4%↑ ・運動習慣の定着12.4%↑ ・健全年齢の改善71.8%↑ ・ヘルスリテラシー向上 女性特有の健康課題の知識75% ・QOL向上 健康状態が良いと回答2倍に増加	・更年期の不定愁訴の改善63.2%↑ ・健康意識の変化98.7%↑ ・生活習慣や行動の変化96.3%↑ ・腸内フローラ総合判定改善29.0%↑ ・QOLが有意に増加 社会とのつながり40%↑ ・ヘルスリテラシー向上 腸内環境と健康の関連性理解86.1% ・便秘改善31%、風邪かかりにくくなかった32%
主事業者	(株)アシックス	(株)アシックス	(株)サイキンソー



女性特有の健康課題に関する健康状態の見える化および学びの場を提供することによって、5～6割の人に更年期症状の改善がみられた。