

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	【女性市民】 ・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連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。