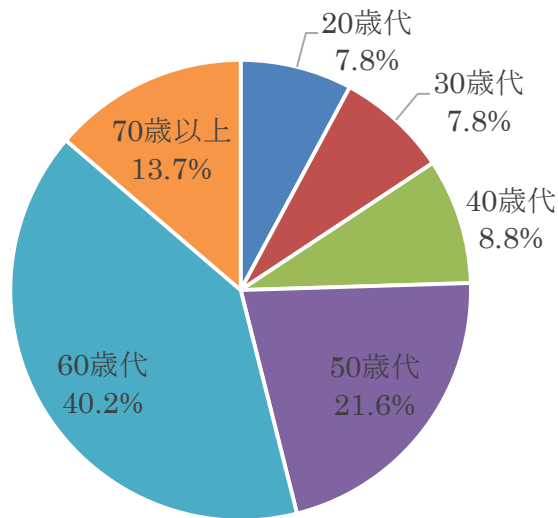


令和7年度加東サンサンチャレンジ結果

1. 参加者の属性

	全体(登録時)	新規	継続
年齢	55.8 歳	52.3 歳	57.7 歳
男性の割合	36.3%	8.8%	27.5%
BMI 登録時	25.6 kg/m ²	25.1kg/m ²	25.8 kg/m ²

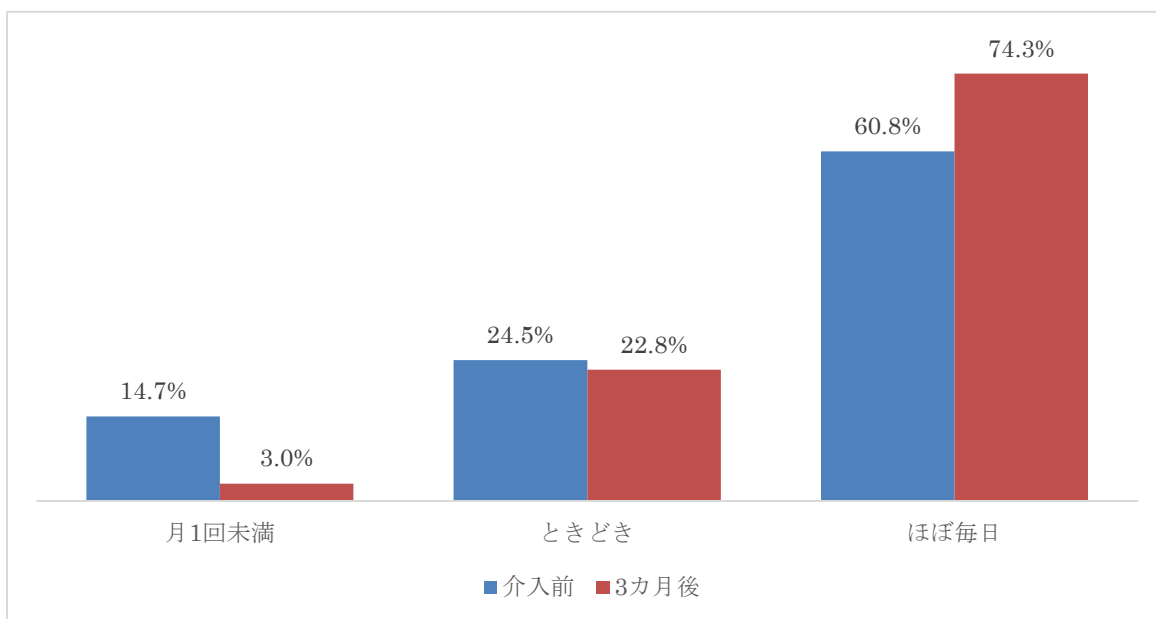
2. 年代別参加者数



3. 結果

〈体重測定習慣の変化〉

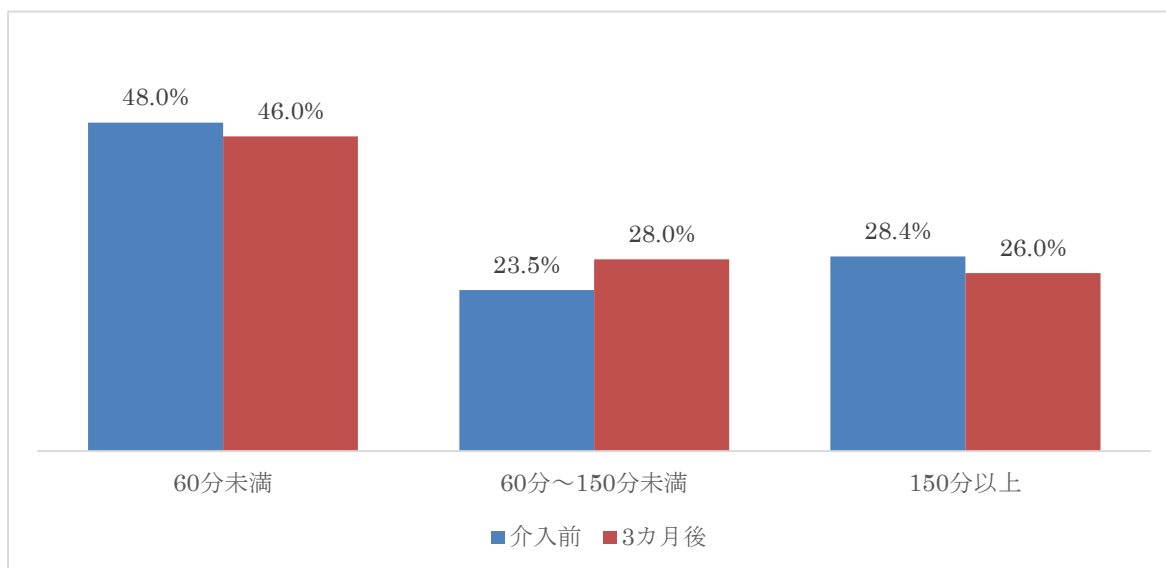
図1 体重測定習慣の変化



加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3カ月後には毎日体重測定する者の割合が60.8%から74.3%と13.5ポイント増加した。

〈運動習慣の変化〉

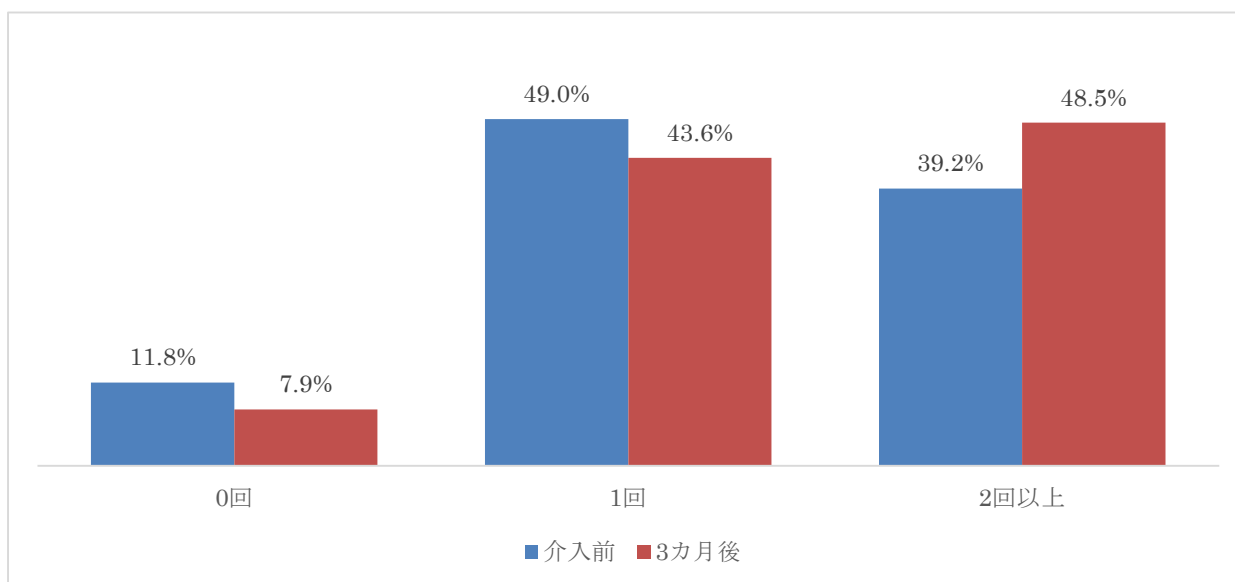
図 2 週当たりの運動習慣の変化



加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3ヵ月後には週60分～150分未満、運動する者の割合が23.5%から28.0%と4.5ポイント増加した。

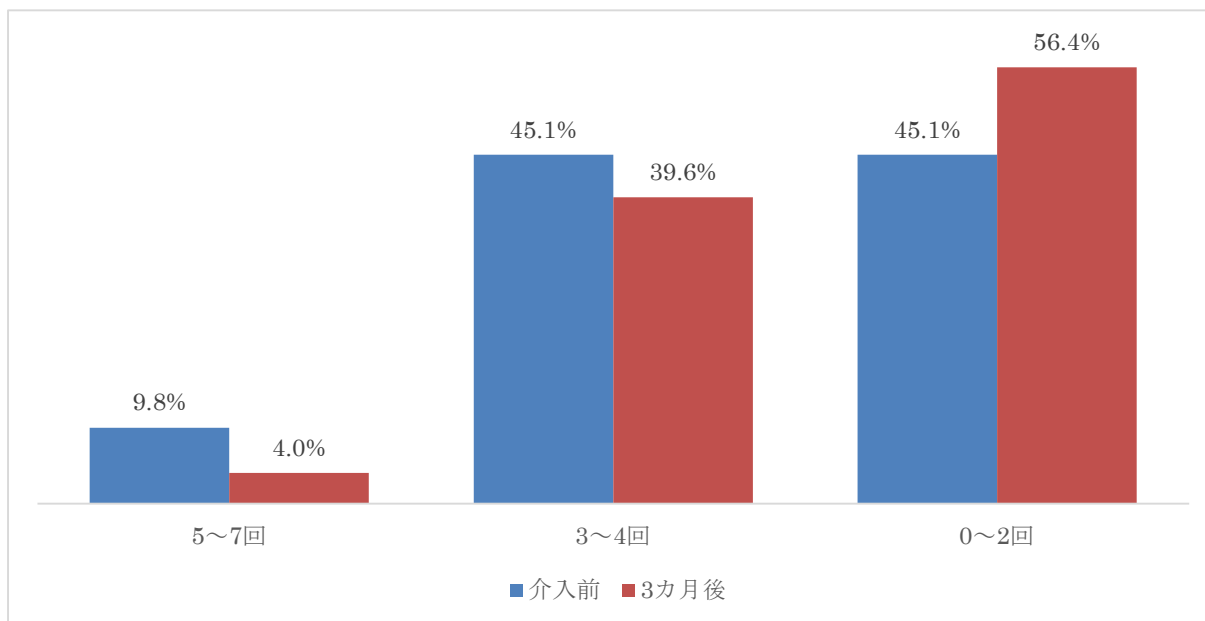
〈食習慣の変化〉

図 3 3食のうち、野菜料理を先に食べる頻度



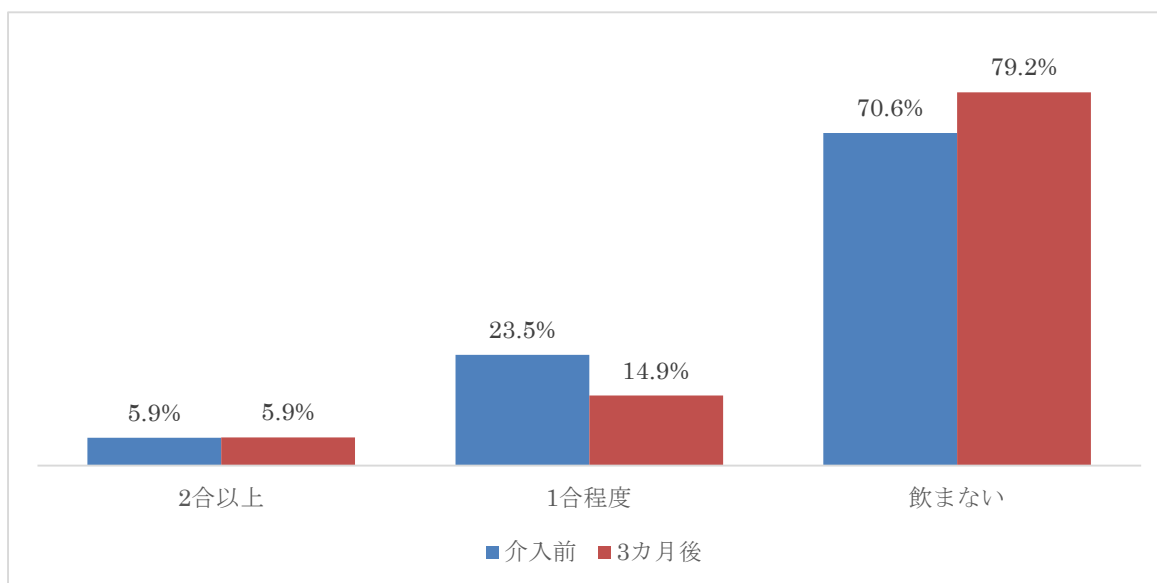
加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3ヵ月後には3食のうち1日2回以上野菜料理を先に食べる者の割合が39.2%から48.5%と9.3ポイント増加した。

図4 週の揚げ物の摂取頻度



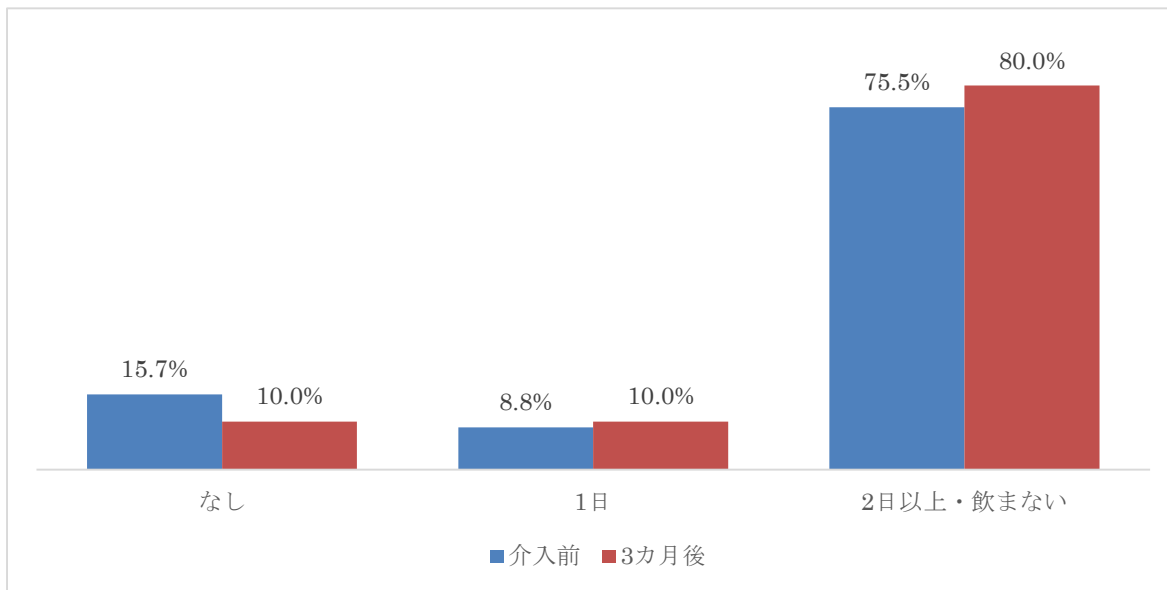
加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3ヵ月後には週5回以上揚げ物を摂取する者の割合が9.8%から4.0%と5.8ポイント減少した。

図5 1日の平均アルコール摂取量について



加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3ヵ月後には1日のアルコールを飲まない割合が70.6%から79.2%と8.6ポイント増加した。

図 6 週における休肝日の頻度



加東サンサンチャレンジ参加前に比べ、3カ月後に2日以上休肝日がある者の割合が75.5%から80.0%と4.5ポイント増加した。

4. 参加者の感想 (一部抜粋)

- ・「毎日体重を測る習慣がついた」
- ・「体重を毎日図ることで、体重を可視化でき、意識が強まった」
- ・「毎日記録することで、身体の変化に気づくことができた」
- ・「健康に気を付けるようになった」
- ・「運動を続けようと思ったのがよかった」
- ・「無理のないウォーキングを続けられたことが成功につながった」
- ・「お酒の量を減らしたことで、つつい過食になっていたことが制御できるようになった」
- ・「体重が減り始めると楽しくなった」
- ・「身体が軽くなると気持ちも前向きになる」
- ・「着れる服が増えた」
- ・「年末年始の体重管理にとっても効果があると思う」
- ・「来年も参加したい」
- ・「継続は力なり」「今後も続けていきたい」