

若年層のやせ課題に関する 「健康的なカラダづくり」啓発共同事業

<共同事業者> 一般財団法人ウェルネスサポートLab



Me Care



福岡100
何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

事業概要

背景・目的

女性のやせすぎは、本人の健康に影響を与えるだけでなく、妊娠・出産など、子どもへの健康面への影響も大きいことから、若い頃からのバランスのとれた食生活や日頃の運動など、基本的な生活習慣を身につけることが重要である。また、やせすぎの背景には、適正体重についての認識不足やダイエット志向などがあると考えられることから、正しい知識の啓発が必要である。

そこで、この課題解決につながる提案を募集したところ、一般財団法人ウェルネスサポートLabより、若年層の女性を対象とした「健康的なカラダづくり」の一つである「動かす（運動）」について正しい知識を啓発する事業の提案があり、共同実施した。

事業内容

若年層の女性の健康課題の解決に向け、「運動」について正しい知識を啓発し、運動習慣の改善および定着を図るきっかけとするため、Instagramアカウント(※)『MeCare（ミーケア）』でのライブを交え情報発信を実施。

※Instagramアカウント『MeCare（ミーケア）』とは・・・生理などの女性特有の心身不調や不安、悩みを気軽に相談したり、正しい情報を得ることが出来るコミュニティ。一般財団法人ウェルネスサポートLabが運営。

主な対象者

高校生、大学生世代の女性およびその保護者

実施期間

令和5年10月1日～10月31日

結果

共感度

- Instagramフォロワー数
132名（9月25日計測）⇒ 353名（10月末日計測）

意識変容・理解度

- フィード13投稿、リール9投稿の計22投稿
平均アクション数：33.5アクション

行動変容

- Instagramライブ「再生数」： 1週目120回、2週目165回、3週目181回、4週目297回（1週目より248%増）
- Instagramフォロワー20名にインタビューを実施
「前後の意識が変わった」：17名（85%）
「前後の運動習慣が変わった」：15名（75%）

今後の展開

事業成果等をPRし、若年層の女性の健康課題の解決に向け、「運動」についての正しい知識を啓発し、運動習慣の改善および定着につなげていく

