

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

三芳町

1 事業名(タイトル) 埼玉県コバトン健康マイレージを活用したウォーキング講座

2 事業概要

令和元年度から保健部門と介護部門が連携し「身体的フレイル予防」に着目した事業を行っていくと同時に、令和2年4月1日より後期高齢者医療広域連合から委託される高齢者に対する保健事業を踏まえ、介護と医療が一体的にかつ、地域の特性を生かした事業のさらなる体制整備ができるよう検討を重ねている。また、令和2年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業（以下、「マイレージ事業」という。）への参加が決まり、マイレージ事業を高齢者の保健事業の一環として位置づけ、各部署の担当で検討を行っている。

令和3年度は、マイレージ事業を活用し、下肢筋力の向上に着目したウォーキング講座を実施した。気軽に取り組めるウォーキングや下肢筋力向上を目的としており、体力の維持向上、フレイル予防を目的として実施している。また、自宅でも実践可能な運動に関する動画を町公式ホームページに掲載した。

そのようななかで、アプリのダウンロードやアプリの操作に不慣れな者が参加を躊躇しないよう、ふれあいセンター（高齢者福祉の一環として、三芳町福祉課が社会福祉協議会及び社会福祉法人へ委託し実施）にアプリの運用にかかるサポートセンターの役割を担う協力を得て、ふれあいセンターの職員がダウンロードの手順や活用方法、活用後のQ & Aに関するサポートを電話などで個別相談を行う体制を整備した。

①参加者募集（広報・埼玉県コバトン健康マイレージ登録者あてメール）

②講座の実施（年2回）

初日と最終日に体力測定（CS-30、5m歩行、握力）とAIによる歩行分析を実施。

③講座実施後

体力測定結果、AIによる歩行分析結果による家庭での取組促進。

新型コロナウイルス感染症拡大防止への対応として、下記を実施。

- ・町公式Youtubeチャンネルに自宅でできるサーキットトレーニング動画を公開
- ・講座実施時は、体温測定・体調管理シートの聴取を行い、感染対策を講じた。

効果的な熱中症予防対策支援事業で作成したタオルと熱中症予防啓発資料のセットを事業参加者に配布した。

3 参加者数

37 人

備考 令和3年度

4 予算

418 千円

備考

5 事業効果等

①健康増進の効果（計測結果及びアンケート結果）

今年度のウォーキング講座の参加者は37名であり、平均年齢73.8歳、アンケートの回答があったのは30名である。回答した30名には、少なくとも月2～3回以上の運動習慣があり、講座参加を機に運動頻度が増加したものは全体の50%であり、また変化なしのものは50%であった。日常生活で意識したこととして「正しく歩く事を考えるようになった」「姿勢をただすことを意識しました」「握力の数字がひくいのでビックリしました。この運動に力を入れて練習します」といった意見があった。正しい姿勢でウォーキングを実施することで、ウォーキング効果も大きくなる。講座を通して姿勢の重要性が伝わったと考えられる。

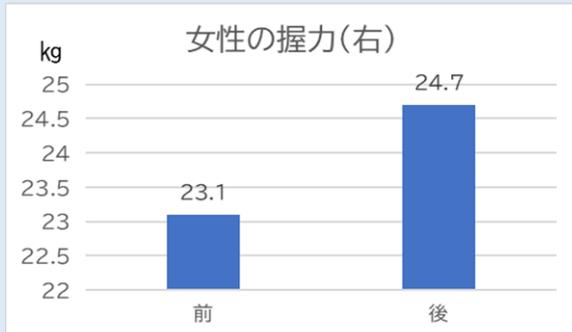
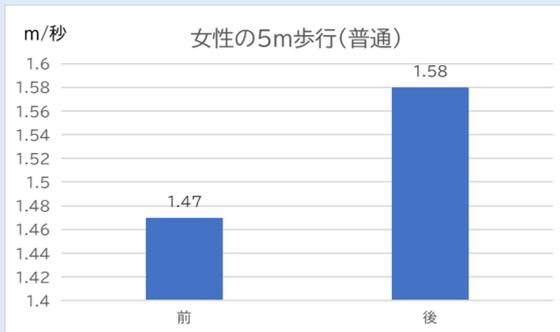
測定結果では、女性は、5m歩行（m/秒）普通歩行、握力（右）で有意に上昇がみられた。男性の測定結果では全項目で有意差はみられなかった。

6 その他(課題等)

介護予防給付費等、町における効果検証が引き続き必要である。

埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業の評価では、下肢筋力アップを重点とした講座においてCS-30やTUGの数値は改善がみられた。しかし、本講座においてはコロナ禍により、日数・時間・人数の制限があったためか、測定結果において女性は5m歩行(m/秒)普通歩行、握力(右)で有意に上昇がみられたものの、男性においては全項目で有意差がなく改善はみられなかった。

7 写真・グラフ等



ウォーキング講座の測定項目で、有意差がみられた項目のグラフ



自宅で実施可能な運動に関する動画
(町公式Youtubeチャンネル掲載)



自宅で実施可能な栄養に関する動画
(町公式Youtubeチャンネル掲載)