

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオン事業」

市町村人

鶴ヶ島市

1 事業人(タイトル)

フレイル予防の取組

2 事業概要

本市では、いつまでも健やかに安心して暮らすことができるよう、健康寿命の延伸を目指し、令和2年度より健康づくりと介護予防・フレイル予防を一体的に取り組んでいる。

令和3年度に実施したフレイル予防事業の健康アンケート結果において「もの忘れが気になる」「外出頻度がさがった」の項目の該当者が多かったことや、令和3年度実施の高齢者実態把握調査の結果、新型コロナウイルスの感染拡大が人と会う機会や運動する機会の減少という形で現れ、「うつ傾向」につながっている可能性があることから、改めて「社会的フレイル」「心理認知的フレイル」を意識した取組が必要と考え、令和4年度はフレイル予防対策として、既存のウォーキング事業の拡充、及び新たな取組としてeスポーツ、スマホを活用した事業を開始し、社会参加の場の創出を図っていくこととした。

(1)ウォーキングでフレイル予防(埼玉県コバトン健康マイレージ事業)

①事業案内ちらしを送付【事業周知】

②大抽選会案内はがき送付【継続支援】：R4.10月(1,570件 歩数6,000歩未満の人)

③てくてく大抽選会(歩数強化月間の設定)の開催【新規拡充、継続支援】

参加要件は、令和4年11月の1か月間の平均歩数が5,000歩以上の人(75歳以上の方は4,000歩以上)とし、高齢者でも無理なく参加できる歩数を設定。また、強化月間に合わせウォーキングマップを作成、配布。④オクトーバーラン参加：R3、R4連続県内1位
⑤歩数計受領会&活用説明会：各種フレイル予防講座等で歩数計を直接配布し、申込手続き等の煩わしさを軽減。歩数計やタブレット端末の使用方法などを伝えた。

(2)eスポーツ等を活用したフレイル予防

①eスポーツ体験会&スマホ教室：家庭用ゲーム機(太鼓の達人、ぷよぷよeスポーツ)を活用し、高齢者がeスポーツに取り組み、認知症予防やフレイル予防を図る。

体験会では、プロのeスポーツ選手による体験支援を実施。スマホ教室では、コバトンアプリの導入、活用支援(埼玉県の市町村支援事業を活用)を実施。また、事業には城西大学インターンシップ学生等も参加し、世代間交流を図った。

②eスポーツによる認知機能維持効果検証等:高齢者がeスポーツに取り組むことによる認知機能維持効果検証。取組の前後で実施。また、いきいき脳健康チェックとして日本薬科大学の大上哲也教授の協力を得て、eスポーツ未体験者を含めて、継続的な認知機能検査を実施。

3 参加者数	3,402 人	備考 R4.11月末現在
--------	---------	--------------

4 予算	13,525 千円	備考
------	-----------	----

5 事業効果等

<p>(1)ウォーキングでフレイル予防（埼玉県コバトン健康マイレージ事業）（R4.11月末現在）</p> <p>■参加者の大幅な拡大</p> <p>①参加者総数：(R3)1,677人→(R4)2,643人 前年同月の1.6倍</p> <p>②新規参加者数(年代別)：60歳代は前年同月の1.8倍、70歳代1.5倍、80歳代1.6倍</p> <p>③新規参加者の歩数計測方法(年代別)：70歳代はR3は歩数計38人、アプリ8人、R4は歩数計86人、アプリ125人でアプリ参加者は、前年度の1.6倍であった。</p> <p>④新規参加者の加入月推移：事業案内通知、大抽選会広報等周知、案内ちらしの自治会回覧等のアクションのあと加入が急増。(グラフ参照)</p> <p>⑤平均歩数：7474.1歩(R4.4～R4.11)、7878.9歩(R3.4～R3.11) 平均歩数は前年より減少新規参加者の急増、大抽選会参加要件に5,000歩以上(75歳以上は4,000歩)としていることが影響しているのではないかと推測。</p> <p>上記の取組により、参加者が大幅に増加したことは、運動・外出機会の確保に寄与したのではないかと考える。</p> <p>(2)eスポーツ等を活用したフレイル予防</p> <p>■認知機能維持効果検証：筑波大学発研究成果活用企業である（株）THFが提案したプログラムで、ファイブ・コグ（高齢者用集団認知検査）、MMSE（ミニメンタルステート検査）、もの忘れ相談プログラム（日本光電）を用いて、eスポーツを体験することによる認知機能維持効果検証を実施する。事後測定は12月下旬を予定しているため、ここでは事前測定の結果を報告する。</p> <p>①参加状況：24人が参加。参加者24人の男女比及び年齢構成は、男性が8人、女性は16人、年齢構成では、74歳以下が7人、75歳以上が17人であった。この結果から女性や後期高齢者の方が、eスポーツや認知機能検査の関心が高いことが伺える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れ相談プログラム（15点満点）： 12点：2人（約8.3%）、13点：3人（約12.5%）、14点：9人（約37.5%）、15点：10人（約41.7%） ・ファイブ・コグテスト（100点満点）※23人参加 <ul style="list-style-type: none"> 50点未満：1人（約4.3%）、50点以上70点未満：4人（約17.4%）、70点以上90未満：16人（約69.6%）、90点以上：2人（約8.7%） <p>測定別に該当率をみると、もの忘れ相談プログラムでは15点が約41.7%と最も高く、次いで14点が約37.5%であった。また、ファイブ・コグテストでは、70点以上90点未満が約69.6%と最も高く、次いで50点以上70点未満が約17.4%であった。</p>		
---	--	--

6 その他(課題等)

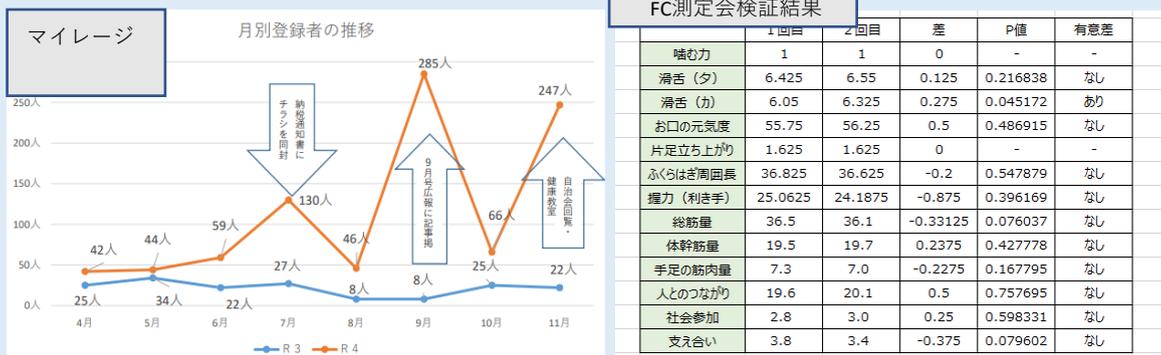
(1)ウォーキングでフレイル予防 (埼玉県コバトン健康マイレージ事業)

①参加継続(データ送信)の仕組みづくり: 今回、周知手段、インセンティブ付与に一定の効果があったことは確認できた。今後は、参加者が継続していけるような支援、仕組みづくりが必要である。事業検証のためにもデータ送信率(参加率)を上げていく工夫や、効果的なインセンティブ付与の方法などを検討していきたい。

(2)eスポーツ等を活用したフレイル予防

- ①高齢者におけるeスポーツの普及のため、新規参加者の拡大を図る工夫をするとともに、多くの人に参加できるよう地域団体と連携し、実施体制を強化する必要がある。
- ②eスポーツを活用した健康づくりは、継続的な取組が重要であるため、個々の状況に合わせた支援を行うとともに、通いの場など社会参加ができる場の確保を図っていく。

7 写真・グラフ等



大抽選会チラシ

お宝をさがそう！
お宝をさがそう！
お宝をさがそう！

Step1. 貯まったポイントで抽選参加！
お宝をさがそう！
お宝をさがそう！

鶴ヶ島市民限定！**でくでく大抽選会**
お宝をさがそう！
お宝をさがそう！

