

令和4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

松伏町

1 事業名(タイトル)

いきいき健康体操教室事業

2 事業概要

本町では、平成18年度から地域支援事業の新設に伴い、一般介護予防事業として「いきいき健康体操教室」を町内公共施設や地域の集会所等で実施しています。

いきいき健康体操教室は町内在住の65歳以上の方を対象にした健康体操や自宅でできる運動の紹介と実践、運動継続のためのアドバイス等を行っている教室です。高齢者自身が身体活動及び精神活動を活性化し、生活の質(QOL)を向上させることを目的とし、運動指導員を始め管理栄養士や歯科衛生士等の運動機能向上に関する専門家とともに、運動機能の向上や栄養改善、口腔機能の向上等を図っています。

令和4年度は、前期(5~7月)、中期(8~10月)、後期(10~12月)にわかれ、各期週1回全8コースの教室(各教室定員20名)を町内7会場で行っています。

いきいき健康体操教室事業

① 参加者の募集(前期:4~5月、中期:7~8月、後期:9~10月)

令和4年度は、町広報誌・町公式ホームページ掲載、チラシの作成・配布を行った。

② 事業実施内容

プログラムを作成し、計画的に事業を実施している。

(例) 初回: 血圧測定、オリエンテーション、体力測定

2回目: 血圧測定、ミニ講話、脳トレ、ストレッチ、軽運動、筋力トレーニング

3~6回目: 血圧測定、ミニ講話、脳トレ、ストレッチ、軽運動、ボール運動

7回目: 血圧測定、ミニ講話、脳トレ、ストレッチ、体力測定

8回目: 血圧測定、フィードバック、脳トレ、ストレッチ、軽運動、ボール運動、

継続に向けて

3 参加者数	1,212 人	備考	令和4年12月現在 ※人数は延べ人数
--------	---------	----	-----------------------

4 予算	6,395 千円	備考	
------	----------	----	--

5 事業効果等	<p>松伏町いきいき健康体操教室事業</p> <p>① 参加者の増加</p> <p>町独自でチラシを作成し他の一般介護予防事業で配布等したことで令和3年度と比較して令和4年度は参加者数が増加している。</p> <p>■令和3年度と令和4年度の前期・中期参加者を比較</p> <p>令和3年度：前期 延べ513名 中期 延べ599名 計1,112名 令和4年度：前期 延べ531名 中期 延べ681名 計1,212名 ※令和4年12月時点のため後期の比較ができないことから比較は前期・中期のみ</p> <p>② 健康増進の効果（体力測定結果）</p> <p>いきいき健康体操教室中期参加者の体力測定結果を反映</p> <p>1、筋力（握力） 参加者80名 プラス効果が認められた人 56名（全体の70%）</p> <p>2、機能的移動能力（Timed Up & Go） 参加者78名 プラス効果が認められた人 56名（全体の72%）</p> <p>3、静的バランス（開眼片足立ち） 参加者75名 プラス効果が認められた人 58名（全体の77%）</p> <p>各項目参加者のうち70%以上のプラス効果が認められた。いきいき健康体操教室では筋力や体力が向上する効果がある結果となった。</p> <p>③ 健康増進の効果（アンケート集計結果）</p> <p>いきいき健康体操教室中期参加者のアンケート集計結果を反映</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体が軽快になった はい67名 いいえ1名 どちらでもない16名 ・食事がおいしくなった はい61名 いいえ0名 どちらでもない23名 ・疲れなくなった はい51名 いいえ2名 どちらでもない31名 ・よく眠れるようになった はい57名 いいえ2名 どちらでもない25名 ・よく出かけるようになった はい49名 いいえ4名 どちらでもない31名 <p>「身体が軽快になった」が最も効果があり約80%が「はい」と回答した。一方で、「よく出かけるようになった」が最も低く約58%となった。</p>		
---------	--	--	--

6 その他(課題等)

- ① 体力測定結果に効果が見られたが、現段階で医療費や介護費抑制効果を測る取り組みができていない。医療費や介護費抑制効果の測定を行うためにより適切なデータ項目を検討する必要がある。測定方法や健康診断の受診勧奨の見直しを測っていききたい。
- ② いきいき健康体操教室事業は定員を超えた会場は抽選となる。はずれてしまった方は空きのある別会場を案内しているが、参加を辞退する方が数名でてしまっている。また、地域によって申込者数に偏りがある。申込された方ができる限り参加できるように会場や周知方法など体制の見直しが必要である。

7 写真・グラフ等

