

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

本庄市

1 事業名

マイトレ教室

2 事業概要

(1)概要

本事業では健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、(株)タニタヘルスリンクのT-Wellシステムを活用した個別の運動プログラムを作成し、筋力トレーニングと有酸素運動を実施している。

さらに、総合的な視点から参加者の健康づくりを支援するために、運動と関連した栄養講座や健康情報の提供、個別相談を実施している。また、参加者の運動習慣の確立やモチベーションの維持向上のために、個々の運動実施状況や体組成変化の見える化に取り組んでいる。

かかりつけ医師から運動を禁止されていない40歳以上の市民を対象に参加者を募集し、健康づくりに取り組む。

また、運動をする際に何らかの制限や配慮が必要となってくる、75歳以上の高齢者と、ハイリスク者(生活習慣病や運動器疾患等を持つ人)を対象に加えて、医療機関と連携を図り、安全に配慮して実施し、参加者の重症化予防・改善を目指している。

3 事業内容

参加者数：458人(新規64名、継続394名)

予算：5,413千円

(2)取組み内容(詳細は別紙1へ記載)

①参加者の募集

市広報紙・HPへ掲載し、特定保健指導該当者へ個別の案内通知を送付し周知

②参加者説明会を実施し、活動量計を配付

③個人の状況に合わせた個別のプログラムシートの作成

④自宅と教室で、筋力トレーニングと有酸素運動の実施

⑤運動実施状況の見える化

⑥教室アンケートの実施

⑦各種健康情報の提供

⑧運動実施状況の振り返りと個別相談の実施

⑨データ・記録の分析とフィードバック

⑩教室終了後の運動継続支援

⑪ポイント事業との連携

⑫医療連携と安全に配慮した事業実施

4 事業効果

【令和4年度実績】別紙2（各種成果のグラフ）、別紙3（医療費分析結果）

(1) 体力年齢の若返り

事業実施前後の体力測定や歩数データ等を基に体力年齢を算出した。その結果、実施前後で5.8歳の若返りが見られた。また、事業後の体力年齢は実年齢を4.5歳下回った。

体力年齢は文部科学省のシニア向け体力テストを中心とした6種目から体力を示す総合的指標であり、体力年齢の若返りは生活習慣病予防や介護予防効果が期待される。

(2) 歩数の増加と筋力トレーニングの習慣化

平均歩数が、実施前後で4,171歩/日から5,967歩/月となり、約1,796歩増加した。また、筋トレの実施回数は、開始後から上昇し、推奨回数の13回/月を上回り、その後も継続実施が認められた。

(3) 教室への参加継続率と運動への参加・継続率

教室終了時まで、参加者の参加継続率は90%以上を保ち、ほとんどの参加者が継続できていた。参加者の週1回以上の運動実施率は、事業前後で50%から81%へ上昇した。また、これからも運動・スポーツを続けたいと回答した参加者は94%で、運動の習慣化と意欲の向上が見られた。

(4) 高血圧者の改善

参加前に高血圧であった参加者の収縮期血圧は15mmHg有意に減少し32.6%に改善が見られた。

(5) サルコペニア、転倒リスクの改善

参加前にサルコペニアだった参加者の筋肉率は、事業実施前後で20.2%から21.1%へ有意に上昇し、25.6%に改善がみられている。参加前に開眼片足立ち20秒未満の転倒リスクが高かった者について、事業実施前後で9.3秒から36.7秒へ有意に上昇し、77.8%に改善が見られた。

(6) 医療費の削減

参加群と対照群の一人当たりの医療費(月額)の差を比較したところ、新規参加者、継続参加者ともに対照群と比べて医療費抑制効果が出ており、最も差が大きいところで参加群1人当たり平均14,153円/月の減少を確認した。今後参加者がさらに増えていくことで、さらに医療費適正効果が望めると推察される。