

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

嵐山町

1 事業名

らんらん健康教室

2 事業概要

高齢化が進む中、町民が継続的に生活習慣を改善し、また生きがいをもって生活することにより、心身・生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。そのため、嵐山町では埼玉県が推奨する「健康寿命を延ばすための運動・食育プログラム（健康長寿埼玉モデル）」事業をアレンジして、平成27年度より平成30年度までの4年間、「健康寿命を延ばそう！！プロジェクト」を実施してきた。

『歩く（有酸素運動）＋鍛える（筋力アップトレーニング）＋食べる（バランスの良い食事）＝介護いらずの健康な体』をキーワードに、効果の「見える化」を行うことで、健康への意識改革を図ってきた。

嵐山町では令和元年度より、健康寿命埼玉モデルの考え方やノウハウを活かし、参加者に楽しみながら運動や日々の生活を送ってもらえるよう新たな事業として「らんらん健康教室」を企画し、実施することとなった。

本事業を実施することにより、町の活性化と共に医療費の削減、福祉サービス費の縮減等の効果が期待できる。

3 事業内容

●教室内容（全7回）

- ・運動教室（5回）
- ・栄養・食事教室（1回）…タンパク質摂取について
- ・歯科・口腔教室（1回）…口腔体操、磨き方について等

●参加者数

実人数12人（うち、40～64歳 3人）

延人数62人（うち、40～64歳 19人）

●事業後のフォロー

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」への参加勧奨。「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」参加者のうち希望者は「嵐山町らんらんポイント事業」にも参加可能であり、月毎の歩数や各種検（健）診受診によりポイントを付与。ポイントが溜まると地域振興券等と交換できる仕組みにし、事業後の継続した健康増進を促している。また、筋力トレーニングの実施が可能な町内施設（やすらぎトレーニングルーム）を紹介している。

●予算

143千円

4 事業効果

●生活習慣病の予防効果

日常的に運動（ウォーキング、筋力トレーニング等）を行い、食生活を改善することで、生活習慣病、運動機能低下の予防効果があると考えられる。また、口腔機能の向上も期待できる。

●町の活性化

参加者同士の仲間意識が生まれ、街中で見かけると挨拶をしたり、声を掛け合うなどコミュニケーションの活性化につながっている。

●地方自治体にとっての効果

参加者1人あたりの国保医療費の低下が見込まれる。