

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

小川町

1 事業名

小川町歩いて健康・いきいき百歳体操事業

2 事業概要

- 埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用した町独自のウォーキング事業を実施し、歩きたくなる環境づくりからウォーキング人口の拡大・習慣化に取り組んでいる。
- 令和5年度からは、『高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業』と併せて展開し、健康増進にとどまらない介護予防を目的とした効果的な健康づくり事業を開始した。
- 今報告では、日常の健康づくりの習慣化を目的とした『ウォーキング事業』と、介護予防を目的とした『いきいき百歳体操事業』について、新たに立を上げた3地区に焦点をあて、筋肉トレーニングによるフレイル予防効果、意識・生活習慣化に及ぼす効果、医療費抑制効果について検証する。

3 事業内容

○参加規模・予算

- ・埼玉県コバトン健康マイレージ事業：1,407人（R5.10末）・500,000円
- ・健康講演会：30人・30,000円
- ・ウォーキング自主グループ活動『ほほほ隊』：町内4地区；113人（R4末）0円
- ・いきいき百歳体操事業：3地区；参加実人数114人・120,000円

(1) 埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用したウォーキング事業（H29開始）

【4月】参加者募集；広報・ホームページ・ポスター・ちらし・登り旗等で情報発信。既参加登録者で歩数データ未更新者に対し勸奨通知文を送付。

【11月】健康講演会『ウォーキングでこころも身体も快適に』ウォーキングインストラクターによる正しい歩き方とウォーキングの楽しさを実感する実技についての講演

【通年】ウォーキング自主グループ活動『ほほほ隊』（H20開始）

・歩きたくなる環境作り；『ほほほ隊』を基軸に、里山の自然あふれるウォーキング全19コースを活用した隔月例会を実施。広報に紀行文を掲載。

(2) いきいき百歳体操事業（H28開始）

【住民主体の活動】介護予防サポーター（サポーター養成講座受講者）を中心に、週1回地域の集会所に参集し、重錘バンドを用いた筋力運動を実施。

【定期的な体力測定】理学療法士・作業療法士による体力測定を実施し、意欲向上・安全に配慮した筋肉トレーニングを実施。

【フレイル予防の講話】楽しみながら、医療専門職によるフレイル予防についての具体的な家庭でできる運動や栄養・歯磨き他の講話を実施。

【12月】事業効果分析

4 事業効果

・新たに自主グループとして発足した3地区（60～99歳；114人）について、事業実施毎の体力測定と意識調査を実施した。事業開始当初と開始後1年の結果について、下記のような効果を得た。

【体力向上効果について】

「左右片足立ち」「TUG（3m往復歩行速度）」「立ち上がり」について、開始時から3か月までの著明な向上がみられ、その後6か月目までのゆるやかな向上、以後1年までの体力維持がなされた結果となった。習慣化の観点から最初の3か月までが重要な関わりの時期でありその後の期間は、体力維持期としての関わりの工夫が重要であることが分かった。

【意識に与える効果について】

事業開始前後の効果実感については、「とても感じる」「まあ感じる」を併せると、開始当初は参加者の約76%だったものが、1年後には約86%が感じていた。具体的には「交流が楽しい」「食べ物がおいしい」「前向きになった」「動くのが楽になった」等の実感項目の割合が増加し、フレイル予防効果が認められた。

【医療費抑制効果について】

体力測定項目で著しい向上がみられた「立ち上がり」の向上度により体力の「向上」「不変」「低下」の3群に分け、事業開始前と1年後の医療費について比較した。体力「向上」群では、一人当たり平均10,524円医療費が減少していた。「不変」群は10,373円、「低下」群は6,830円の増加となっていた。地域に出かけ、仲間と一緒に取り組むことで、体力を向上・維持することができ、生活習慣化や意識にも良い影響を与え、医療費の削減についても効果があることが分かった。

【ウォーキング継続効果について】

ウォーキング継続者と非実施者の体力測定平均値の推移について比較した。ウォーキング継続者では、どの体力測定項目についても向上する結果が得られた。ウォーキング継続することが体力向上・維持にも相乗効果があることが示唆された。