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　本庄市

1　事業名(タイトル)	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。

　令和3年度から、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。

(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、活動量計を配布

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

3 参加者数	394 人	備考	新規73名、継続321名
4 予算	5,343 千円	備考	

5 事業効果 等

【令和3年度実績】

(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4.4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4,255歩/日から６か月後で5,839歩/月となり、約1,584歩増加した。また、筋トレの実施回数は、開始後から推奨回数の13回/月を上回り、その後も継続実施が認められた。

(3)運動への参加・継続率

参加者の週1回以上の運動実施率は、事業前後で56%から82%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93%で、運動の習慣化と意欲の向上が見られた。

(4)高血圧者・肥満者の改善

参加前に高血圧であった参加者の収縮期血圧は10mmHg有意に減少し29.5%に改善が見られた。また、BMI25以上の参加者において、23.5%の人に体重3%以上の減少が見られた。

(5)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、最も差が大きいところで参加群1人当たり平均9,661円/月の減少を確認した。今後参加者がさらに増えてい

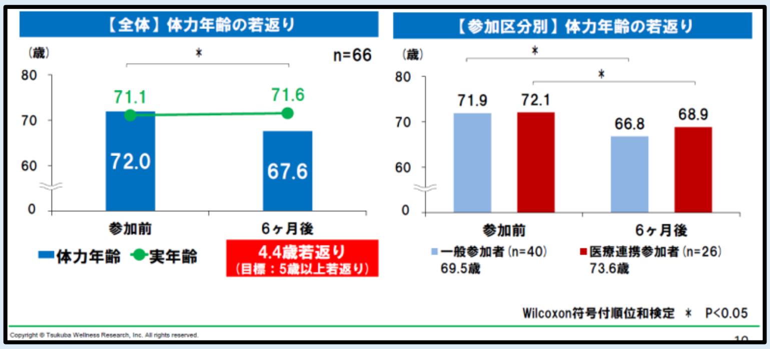
6 その他（課題等）

・歩数について、75歳以上が5,000歩未満で少ない傾向が見られた。他自治体事例では、5,000歩未満者の改善が医療費抑制効果に繋がる可能性が示唆されていることから、75歳以上の参加者はまずは5,000歩以上を目指しその後推奨歩数を目指すよう支援していく。
・コロナ禍で以前は栄養に関する調理実習等を設けていたが実施が難しく、教室時間の中で栄養士の講話に留まっており、参加者から栄養指導の拡充について要望もあることから、次年度は栄養講話の実施方法や栄養士相談について実施方法を検討し、栄養面での支援を強化していきたい。
・教室への参加で、知人や友人が増えたと感じる参加者は47%の一方で、教室外で交流したことがある参加者は6%、交流したいと思う参加者は61%であったため、教室以外での交流支援をはじめとして、継続して運動を行うための仲間づくりの支援という視点から実施方法を検討する必要がある。

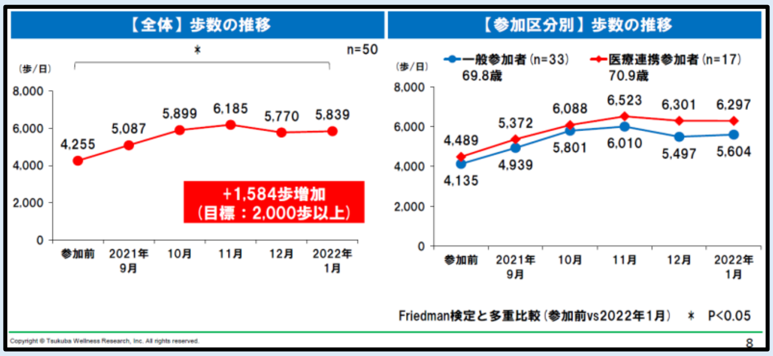
7 写真・グラフ 等

▲ステップエクササイズの様

▲筋力トレーニングの様子



▲体力年齢の若返り効果



▲歩数の変化