

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

三芳町

1 事業名(タイトル)

埼玉県コバトン健康マイレージを活用したHealth for ALL事業

2 事業概要

令和4年4月1日現在三芳町の高齢化率は28.7%であり、近隣のA市(24.2%)、B市(25.5%)より高く、特に75歳以上の後期高齢者人口は年々増加し、高齢者に占める割合でも令和4年度は55%を超えている。

介護保険における介護給付の状況では、受給者1人あたり給付月額(在宅サービス)の平均は、全国、埼玉県及び近隣市と比較すると経年的に高くなっている(図1)。また、要支援1から要介護1までの受給者1人あたり給付月額(在宅サービス)の平均は、全国、埼玉県と比較すると高くなっている。

このようなことから、三芳町では高齢者が気軽に健康や介護などの相談が受けられる仕組みづくりと、コバトン健康マイレージを活用した健康教育事業「Health for All(ヘルスフォーオール)」によるフレイル予防対策を進めている。

この事業は、コバトン健康マイレージとウォーキング講座を組み合わせることにより、コロナ禍でも気軽に取り組めるウォーキングや自宅でも取り組める筋力アップトレーニングの実践を呼びかけ、体力の維持向上、フレイル予防につながる下肢筋力の向上を目指している。(事業プログラムとそれぞれ工夫した点は以下のとおりである。)

①参加者の募集(4月)

広報・町ホームページ以外にも他課と連携しチラシを配布した。

②Health for All講演会《健康づくりと音楽》(5月)

・健康長寿サポーター養成講習・医師による高血圧講演「血圧もソロよりアンサンブル」

③ウォーキング講座《下記筋力アップを目指したトレーニング》(年2コース(6月、11月))1コース5日間

・初日と最終日に体力測定(CS-30、5m歩行、握力)の実施、分析
・AIによる歩行分析

タブレットで個人個人の歩行場面を撮影しAIが歩行状態を分析。各々に見合った運動プログラムが個人のスマートフォンより確認することができ、自宅でトレーニングができる。歩行状態の結果は参加者にフィードバックを行っている。

④町ウォーキング大会(11月)

・11月1日から11月30日までを町独自のウォーキング大会に位置づけ、インセンティブを設け歩数のアップをはかった。

⑤Health for All講演会《食育のすすめ》(R5.2月予定)

3 参加者数

666 人 備考

4 予算

1,283 千円 備考

5 事業効果等

①コバトン健康マイレージ登録者の増加

令和4年10月31日現在、コバトン健康マイレージの登録者数は、前年度比146%増の618名だった。月別の登録者数と働きかけの方法は下記のとおりである。

月	新規登録者	参加者合計	働きかけの方法
4月	-	394人	
5月	13人	407人	・Health for ALL講演会でのちらし配布【合計180部】
6月	53人	460人	・町内テニス大会、体育協会でのちらし配布【合計680部】 ・町内公民館、町総合体育館、乳幼児健診でのちらし配布、ポスター掲示等
7月	62人	522人	・NHK夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操界でのちらし配布【合計790部】 (主催:株式会社かんぼ生命、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟、 共催:三芳町、後援:三芳町教育委員会、協力:日本郵便株式会社、三芳町区長会、 三芳町体育協会、三芳町スポーツ推進委員連絡協議会)
8月	25人	547人	・健康増進課の事業でのちらし配布
9月	15人	562人	
10月	56人	618人	・町ウォーキング大会の事前告知/登録推進 (広報での周知、ちらしの作成配布)

ちらし配布等の周知の強化により、参加者は着実に増加した。イベントでの周知を実施した月の登録者数は、他の月と比べて新規登録者数が多いことから、アプリの存在を知ること自体がインストール数につながったと考えられる。

4月から12月までの新規登録者の平均年齢は、56.9歳、登録者のうち60歳未満の割合は56%で令和3年、令和4年と変化がない。若い世代へのアプローチは、乳幼児健診時のちらし配布と電子母子手帳アプリ「母子モ」でのプッシュ通知による周知の2つのみだったため、次年度以降はより多くの若い世代に周知が行えるよう検討していきたい。

②ウォーキング講座における体力測定項目の変化

ウォーキング講座は1コース5日間、計2コース実施した。参加者数は30名、平均年齢73.4歳±5.5歳だった。1日目と5日目に実施した3項目(脚伸展筋力(CS-30)、5m歩行、握力)の体力測定は下記のとおりである。統計分析にはSPSSを使用し

項目	人数	講座実施前		講座実施後		P値
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
5m歩行(普通)	24	1.49	0.21	1.60	0.23	0.002
5m歩行(早足)	24	1.86	0.30	1.99	0.32	0.000
開眼片脚立(右)	22	59.9	46.6	67.8	48.8	0.197
開眼片脚立(左)	22	68.1	46.7	67.8	48.0	0.960
CS-30	22	24.5	9.23	28.8	7.82	0.000
握力(右)	24	30.3	11.3	29.5	9.57	0.377
握力(左)	24	28.9	8.92	28.5	9.20	0.486
姿勢の点数	24	75.3	8.10	80.9	7.77	0.000

※ 以下2点については、参考資料として別添します。

②ウォーキング講座における体力測定項目の変化の考察 ③平均歩数の変化

6 その他(課題等)

①コバトン健康マイレージアプリのダウンロード

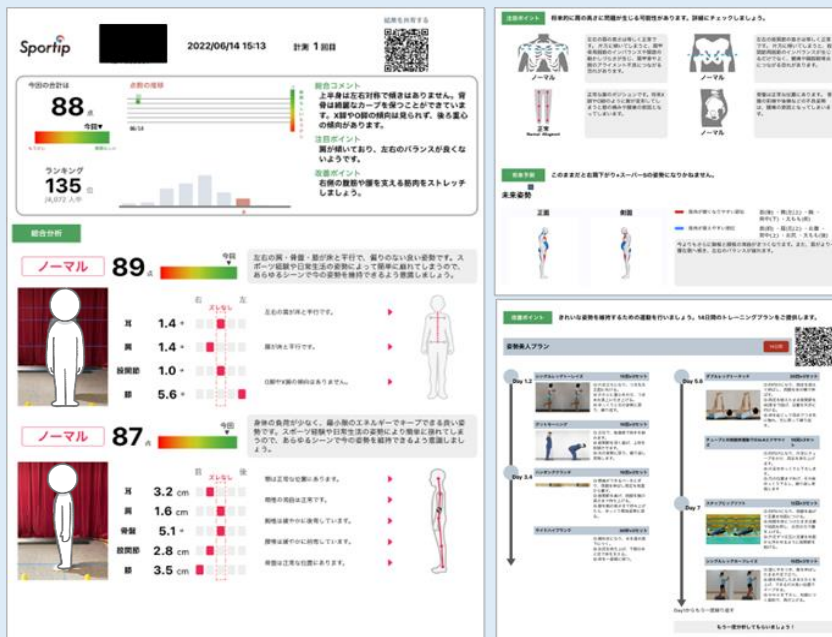
三芳町では歩数計を使用せずアプリ版のみとしている。高齢者がアプリのダウンロードやアプリの操作に不慣れな者が参加を躊躇しないよう、三芳町ふれあいセンター（高齢者福祉の一環として、三芳町福祉課が社会福祉協議会へ運営委託している施設）にアプリの運用にかかるサポートセンターの役割を担う協力を得ている。これによりふれあいセンターの職員がダウンロードの手順やアプリの活用方法等のサポートを行っている。

※ 以下2点については、参考資料として別添します。

②効果の得られる講座（ウォーキング講座）の日数とネーミング

③高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施

7 写真・グラフ等



AIによる立位姿勢の撮影、分析結果と個々に合わせたトレーニング方法

