

# 令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオン事業」

市町村名

川島町

## 1 事業名(タイトル)

かわべえいきいき体操～通いの場における健康づくり～

## 2 事業概要

本町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生活できる町づくりを目指し、介護予防に向けた健康づくりに取り組んでいる。かわべえいきいき体操は埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業の一つとして開始した。埼玉県が推奨している「ご近所型介護予防体操」を活用し、虚弱な高齢者を対象に、おもりと椅子を使った筋力アップの体操を実施している。高齢者が歩いて通える集会所単位で実施しており、筋力アップの体操だけでなく、地域住民のつながり、見守り、支え合いを目的とする「地域住民の通いの場」としての役割がある。高齢化が進む中、通いの場の充実により、健康寿命の延伸と医療費・介護サービス費の適正化を目指す。新型コロナウイルス感染拡大をきっかけに、活動の中止と再開を繰り返したが、感染予防策を徹底し、現在は継続した活動ができるようになった。

また、埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会と協力してフレイル予防事業を実施し、筋力アップの運動と合わせ、口腔機能、栄養面での健康づくりに取り組んでいる。

### (1) かわべえいきいき体操

- ①体力測定：年1回、理学療法士支援をうけ、各会場で実施している。
- ②健康づくりに関するチラシや動画の公開：自宅でする健康づくりのポイントをまとめたチラシと体操動画をホームページに掲載している。
- ③かわべえいきいきサポーターフォローアップ講座（8月開催、2月予定）：体操の振り返りとサポーター同士の情報交換を実施。
- ④かわべえいきいきサポーター養成講座（8月開催）：理学療法士による全8回の講座を実施。町職員による健康長寿サポーター養成講座をあわせて実施した。

### (2) フレイル予防口腔・栄養相談

通いの場の参加者を対象に、フレイル予防を目的として、口腔・栄養それぞれの相談を実施している。フレイル予防は、運動機能だけでなく口腔・栄養と様々な視点からの対策が必要なため、歯科衛生士・管理栄養士の指導を取り入れた。

他のシートに記載されていないが概要から読み取れる場合の加  
点

備考・特色

3 参加者数	380 人	備考
--------	-------	----

4 予算	2,800 千円	備考
------	----------	----

### 5 事業効果等

(1) 測定結果

- ・ 体力測定  
 対象：R4 に体力測定を実施した方【参加者133人、平均年齢77.3歳】  
 項目：片足立ち、立ち上がり、TUG (3m歩行)  
 個人ごとに前回と今回の体力測定結果と比較し、項目別に体力を「低下・維持・向上」で判定した。片足立ちと立ち上がりは、維持・向上が低下を上回った。TUGは低下が維持・向上を上回る結果となった。
- ・ 指輪っかテスト  
 対象：R3、R4 とともに体力測定の結果がある方【66人】  
 R4 の結果はサルコペニアの危険度が低い「囲めない・ちょうど囲める」の結果が83.4% (55人)、サルコペニアの危険度が高い「隙間ができる」が16.6% (11人)であった。R3年度の結果と比較すると、差異は見られなかった。
- ・ フレイル予防口腔栄養相談  
 対象：R3、R4 とともに体力測定（基本チェックリスト）の結果がある方【66名】  
 R3、R4の基本チェックリストの「栄養状態・口腔機能」の項目を比較し、状態の改善が見られた方は27.7% (18人)であった。維持は67% (47人)、悪化は3% (2人)だった。

(2) 医療費・介護費について

対象：川島町の国保、65歳以上75歳未満、R3とR4の体力測定データがある方【17人】  
 KDBを用い、対象者1か月あたりの医療費（外来・調剤）平均を比較した。R3と比べR4の医療費が82.4% (14人) で減少、11.7% (2人) で増加、5.9% (1人) で変化なしであった。  
 R3とR4の合計医療費の差は - 40,035円であり、R3に比べR4で医療費抑制の傾向がみられた。

検証の対象人数が少ないため、今後も対象者の選定を含め検証方法についても検討を続けていく必要がある。

R3は介護サービスの利用者が1人（要支援1）いたが、R4年は認定が外れており、介護サービスの利用者は0名であった。

7

備考・特記

## 6 その他(課題等)

・体力測定の結果から、かわべえいきいき体操の継続が健康づくり・介護予防に影響すると考えられるが、医療費・介護給付費の面では対象データが少ないことや、分析法について再検討したい。

・現在、町内19か所の集会所でかわべえいきいき体操を実施しているが、地域によっては実施会場が近しくなく、高齢者の通いの場が確保できていない場所がある。通いの場を増やすためにも、運営主体となるサポーターの確保に向けてアプローチ方法を検討していく必要がある。

・通いの場におけるフレイル予防について、運動、栄養・口腔、社会参加の観点から、総合的に評価でき、かつ参加する高齢者にとって事業効果が分かりやすい評価法を検討したい。

## 7 写真・グラフ等

体力測定結果

評価 / (人)	片足立ち右	片足立ち左	立ち上がり	TUG
低下	29	27	36	99
維持	12	13	7	5
向上	91	91	89	28

指輪っかテスト結果

評価 / (人)	R4
隙間ができる	11
ちょうど囲める	31
囲めない	24

83.4%がサルコペニアの危険度が

PTによる体力測定結果の説明



フレイル予防講座 (口腔)



計