

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

鶴ヶ島市

1 事業名

フレイル予防の取組み

2 事業概要

- 本市では、健康寿命の延伸を目指し、R2年度より、健康づくり、フレイル予防、介護予防事業を一体的に実施している。
- 本事業はフレイル予防事業として、市専門職と市民フレイルサポーターと協働して、フレイルチェック&ミニ講話等を実施している。R4年度は、外出機会や社会参加の場の創出を図るため、ウォーキング事業（埼玉県コバトン健康マイレージ）の普及啓発の強化、シルバーeスポーツ体験・スマホ教室などのデジタル活用支援に取り組んできた。
- R5年度は、シルバーeスポーツ体験等のデジタル活用支援の拡充とともに、食に焦点を当て、高齢者を対象に、女子栄養大学と共催で「スマホアプリ『バランス日記』で美味しく楽しく食生活を見直そう！」を実施するとともに、より早い段階から健康づくりに取り組み、フレイル予防につなげるため、壮年世代を対象に、ナトカリ比郵送検査とナトカリ比改善講座(動画視聴)を組み合わせた「40代、50代のためのおいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト」を開始した。

3 事業内容

○参加規模・予算 3,228人・11,550千円

(1)ウォーキングでフレイル予防

- ・参加者募集(4月～)
- ・てくてく大抽選会：歩数強化月間(11月)、抽選(12月)
- ・定例健康ウォーク(10回 4月～3月)

(2)デジタル活用支援でフレイル予防

- ・家庭用ゲーム機を活用したシルバーeスポーツ体験の継続支援・スマホよろず相談(4月～)
- ・シルバーeスポーツ・デジタル支援員の養成(5月～8月)、地域へ派遣(9月～)
- ・スマホ教室(7月・10月・2月)

(3)食事でフレイル予防

- ・スマホアプリ「バランス日記」で美味しく楽しく食生活を見直そう！
(以下、バランス日記)
※手軽に10食品群を記録できるアプリを活用し、1群を1点として、1日7点以上の摂取を目指す。
- ・【内容】説明会、測定会(1回目)、食事アドバイス教室・運動教室、測定会(2回目)、結果説明会
- ・2グループに実施

(4)壮年世代からのフレイル予防

- ・40代、50代のためのおいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト(以下、適塩事業)
※尿中ナトカリ比(食塩に含まれるナトリウムと野菜などに含まれるカリウムの比率)を低くすることで心疾患等のリスクを下げるとされており、本事業により、食習慣の見直し、行動変容を促す。
郵送尿検査2回(減塩検定シオチェック+)、ナトカリ比改善講座(動画視聴)、面談・電話・メールでの個別指導(ハイリスク者のみ)、メール配信(行動変容支援)、アンケート2回(意識、行動変化の確認)

4 事業効果

- ウォーキング事業への継続参加者及び新規参加者の増加は、市民の健康増進、フレイル予防に寄与できたものと考えられる。
- R4年度にシルバーeスポーツに取り組むことによる認知機能への効果を検証した結果、「情報処理速度の短縮に有効」で、「eスポーツを好む人が集い、仲間と共通の趣味を楽しみ、情報を交換し合うことで、要介護化の抑制や情報格差の是正につながると推察される」という結果が示された。これを受け、R5年度はシルバーeスポーツ・デジタル支援員を養成し、シルバーeスポーツ体験やスマホよろず相談を市民にとってより身近な市民センターなど、地域で実施できる体制を整備したことで、認知症やフレイル予防に有効とされる社会参加の場の拡充を図ることができた。
- 「バランス日記」及び「適塩事業」については、年度末までに検証を行う予定である。