

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

小鹿野町

1 事業名

～ヘルスアップ事業～ 長寿筋力アップトレーニング教室

2 事業概要

小鹿野町では、平成24年度から生活習慣病予防を目的とした「ヘルスアップ事業おがの」により運動と栄養の指導を実施しており、特定健診保健指導のフォロー教室としても機能している。平成27年度から3年間は、筋力トレーニングを中心とした教室と自主トレーニングを健康長寿埼玉モデル「鍛えて歩いてヘルスアップOGANO」として継続し、体力測定や身体測定、血液データ等の評価と医療費削減効果の検証を実施してきた。継続参加者の医療費減少につながる効果が確認できたことで、平成30年度からは継続参加者に新規参加者に加え、町独自の「長寿筋力アップトレーニング教室」として継続している。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言により、教室の中断を止むなくされたが、家庭でも取組める筋力トレーニングの周知と感染予防対策の徹底により再開し、年1回の体力測定も実施した。令和3年度以降からは、感染予防対策の徹底と三密を避ける対策(2クラスを5クラスに再編成)をして令和5年度も事業継続している。

3 事業内容

20歳以上の町民を対象に月2回の筋力トレーニングを中心とした健康教室の実施と自主トレーニング、ウォーキング(1日8,000歩)の実践により、運動習慣の継続を行い、体組成計を使った筋肉量などの評価による運動・栄養指導の循環をつくり健康増進を目指す。

①参加者の募集(4月～随時)

広報・チラシで参加者の募集を行うとともに、特定健康診査保健指導対象者には結果説明会等で参加を促している。

②教室参加と自主トレーニング(4月～)

昼・夜計5クラスを月2回開催。参加者は教室で習った基本項目を中心に自宅等で自主トレーニングし、内容を記録用紙に記入する。教室参加時に体重・血圧測定を実施し記録。

③記録の提出

毎回、担当職員が記入状況や取り組み状況・内容を確認し、コメントを記入している。

④体力測定、体組成測定の実施(11月)、健診結果の提出

⑤医療費の分析(11月～12月)

⑥参加者への運動効果のフィードバック(12月～)

体力測定・身体測定・アンケートを含めた個別結果を各参加者に返却するとともに、全体の分析結果による運動効果、医療費の分析結果による健康効果を伝達する。【予算額 380千円】

4 事業効果

今年度も昨年同様の方法で分析検証を行うが、今年度の検証結果はまだ出ていないため、昨年度の結果を報告する。

・体力測定 of 平均値（標準偏差）の検定による統計的な有意差についての結果については、測定項目は前年からの改善を認める統計的な有意差は得られなかった。全体的に体力と運動機能を維持できているのは、参加者が自主トレーニングを継続していた効果と考える。

・また血液データ、体組成の平均値（標準偏差）の検定による統計的な有意差を認める統計的な有意差は得られなかった。血液データは令和3年、令和4年共に正常範囲内での変化であり、血液データ、筋力についても維持できていると考える。

・参加者と対照群の一人当たりの年度別医療費の平均の差を比較した結果、継続参加者（H27～R4）の平均で約27,000円医療費の抑制の傾向が見られた。