

健康長寿に係る先進的な取組事例

長瀬町

～元気モリモリ体操～

(1)取組の概要

秩父郡は埼玉県では高齢化が著しい地域であり、長瀬町も例外ではない。このため、早くから介護予防のための事業の必要性が叫ばれていた。

元気モリモリ体操は、この課題に応える介護予防の体操である。遠藤文雄元群馬大学医学部教授が推奨する介護予防の体操のうち、足腰を鍛える体操8種類と肩・腕を鍛える体操2種類を取り入れて実施している。主体は各地区の町民で、サークルを作り、各地区の公会堂を会場として月2～4回実施している。この体操に対して、町では月1回保健師を派遣し、体操を指導するとともに、その時期に合わせた講話（熱中症予防、インフルエンザ対策等）を行っている。更に、元気モリモリ大会・お茶会・秋のおひまち・新年会等のイベントを実施して、参加者のモチベーションの維持を図っている。

(2)取組の契機

高齢化が著しいことから、健康寿命の延長を図る対策が必要であるとの認識から実施することとなった。

(3)取組の内容

事業名	元気モリモリ体操
事業開始	平成17年度

	平成29年度	平成28年度
予算	1,699千円 ・講師謝金 769千円 ・需用費（消耗品、燃料費、食糧費） 355千円 ・送迎委託料 575千円	1,546千円 ・講師謝金 734千円 ・需用費（消耗品、燃料費、食糧費） 441千円 ・送迎委託料 371千円
参加人数	279人（のべ7,700人見込）	274人（のべ7,587人）
期間	平成29年4月～30年3月	平成28年4月～29年3月
実施体制	地区の公会堂等12カ所	地区の公会堂等12カ所

1年間のながれ

①体操開始、名簿作成(平成 29 年 4 月)

新年度の体操を各地区で開始し、また開始に当たり新年度の名簿を作成した。

②元気モリモリ大会(平成 29 年 5 月)

長瀬町中央公民館を会場として、全てのサークル会員が一堂に会する大会である。

大会に先立ち、出席者の体力測定を実施した。測定項目は、握力・開眼片足立ち・5m歩行速度の3種目である。その後、式典を開催し、平成 28 年度の体操に積極的に参加した会員に対し皆勤賞(全日程参加)及び精勤賞(8割以上参加)を授与し、記念品を贈呈した。終了後、講師の指導の下、レクリエーションを実施して、最後にアンケート調査を行った。なお、体力測定の結果は、後日体操実施時に、保健師よりコメントを添えて返却している。

③お茶会(平成 29 年 6～7 月)

各地区の会場(11会場)で、11回開催した。最初にバードコール(鳥の鳴き声に似た音が出る道具)を作成し、その音を観賞。その後、お茶を飲みながら歓談、町からの諸連絡をした後、アンケート調査を行って終了した。

④秋のおひまち(平成 29 年 9～10 月)

各地区の会場(10会場)で、10回開催した。午前中はプロの落語家をよんで落語を観賞した。その後昼食となるが、昼食には食生活改善推進員による減塩等健康に留意した汁物が提供される。食後、「歌で体も心もリラックス」と題して、オペラ歌手を講師に迎え、歌唱・体操等を実施した。最後にアンケート調査を行って終了した。

⑤新年会(平成 30 年 1～2 月)

各地区の会場(11会場)で、11回開催する予定。最初にフラダンスを観賞、休憩後、詐欺防止の講話を聞いた後に、歓談・アンケート調査を実施して終了する予定である。

⑥事業のふりかえり(3月)

1年間の事業をふりかえり、問題点等を検討、次年度以降の事業の糧とする。アンケート調査等を参考として、実施したイベントやインセンティブの有効性や費

用対効果、問題点等をを検証したうえで、次年度移行の事業を検討する。

(3)取組の効果

筋力アップ・維持に一定の効果があったと考えられる。

次の表は、元気モリモリ大会で実施している体力測定の結果である。体操を開始して間もない平成 18～19 年度より、平成 26～27 年度のほうが握力と開眼片足立ちについて数値が向上していることがわかる。また、5 m 歩行速度については、やや遅くなっているが、メンバーの高齢化を併せて考えると、現状維持とも考えられる。

	平成 18～19 年度平均	平成 26～27 年度平均
握力	20.43 kg	22.63 kg
開眼片足立ち	34.08 秒	34.23 秒
5 m 歩行速度	4 秒	4.43 秒

健康寿命の延長にも一定の効果があると考えられる。長瀬町の健康寿命(65 歳、平成 27 年)は、男性が 16.87 年と埼玉県の前平均 17.31 年を下回っており、市町村別

の順位も 63 市町村中 50 位と低迷している。これに対し女性は 20.56 年で県の前平均 20.05 年を上回っており、順位も 7 位である。元気モリモリ体操の参加者は 90%以上が女性である。直接の因果関係は示せないが、この体操が長瀬町の女性の健康寿命延長の一因であることは間違いないであろう。

(4)成功の要因、創意工夫した点

成功の要因としては、第一に体操の主体を地域のサークルに置いたことである。地域のコミュニティーや自主性を尊重し、自分たちが主人公であるとの意識の元に実施していることが要因である。また、第二に町の関わりであるが、参加者のモチベーションが維持できるよう、様々なイベントを実施し、インセンティブも用意していることがあげられよう。イベント内容は、参加者のアンケートを参考にして、マンネリ化しないように工夫している。イベントの会場設営や受付等には、町のボランティア団体である「元気はつらつサポーター」の協力を得ている。また、欠席が続く者に対しては、電話等で連絡を取り、欠席の理由や体調等についての聞き取り調査を実施し、体操が続けられるよう配慮している。これにより、8割以上の者が毎年継続して参加している。

(5)課題、今後の取組

①参加者の偏りと参加者数の伸び悩み

前述のとおり、参加者の 90%以上が女性であり、男性の参加者が少ない。これは

参加者数の伸び悩みにも大きな影響を及ぼしている。男性が女性並みに参加すれば参加者数は倍増する。男性参加者を増やす取組が必要である。

②生活習慣病の予防効果が見えにくい

今後は、特定健診データ等との関係により、生活習慣病の予防効果を検証しながら体操を実施したい。

③医療費抑制効果が不明である

レセプトの分析等を組み合わせ、参加者と非参加者（年齢等条件が参加者と似ている者とのデータを比較し、抑制効果を検証したい。