

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

3つの“チカラ”を取り戻せ！領域展開『鳩山モデル』運動促進事業

事業概要

新型コロナウイルスの感染拡大下において、様々な活動を自粛する町民の体力・筋力の低下や閉じこもり等「体力」「筋力」「気力」の3つの「力(チカラ)」が失われていく問題に対し、本事業では参加者を、健康づくりへの意欲・関心が高い「アクティブ層」、興味はあるが少し筋力・体力の低下が気になる「非アクティブ層」、全く関心が無い「無関心層」の3つに分類(いずれも要介護認定者を除く)し、それぞれの特性に合った健康づくりを提案、実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

参加者⇒ 新規:約 156 人 継続:約 500 人 計 656 人 予算⇒約 615 万円

● 運動促進委員会の設立により、関係機関との連携体制強化

● 医療費分析、血液検査に加え、健寿測定会及び町民悉皆調査も活用した効果検証

● 参加者を「アクティブ層」「非アクティブ層」「無関心層」に分類し、マイレージ事業(ウォーキング)及び筋カトレーニング事業を柱に、それぞれの特性に合わせたメニュー展開で健康づくりへの参加、継続促進

●【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】

・検温、消毒、換気を徹底し、集団で行う事業でも安心して参加できる環境を整備

・おうち de トレーニング講習会実施や、ご自宅運動促進動画、hatocook(栄養レシピ紹介動画)を作成し、町 HP 及び町 YouTube チャンネルにて配信する等、自宅での健康づくりを支援(事業参加者には動画の DVD を配布)

● 事業効果検証(1月)

大東文化大学及び東京都健康長寿医療センター研究所と共同で効果検証実施

● 事業の見える化

「健康個人カルテ」により、個々及び全体における取組評価を参加者全員に提供するとともに、町広報及び HP で公表

事業効果

● 中性脂肪、LDL・HDL コレステロール、HbA1c、収縮期・拡張期血圧に改善傾向有り

● 参加者一人当たり国保医療費が、町全体の医療費と比べ 26,236 円低下

● 非アクティブ層及び無関心層の新規参加者有り

その他(今後の課題)

● 事業参加による身体的効果の指標のひとつでもある「特定健診」受診率向上

● 健康づくり無関心層へのアプローチ強化

● 新型コロナウイルス感染症への不安の中、安心して取り組める健康づくりを提案