

# 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

加須市

## 1 事業名(タイトル)

筋力アップトレーニング事業

## 2 事業概要

加須市では、生涯にわたりいきいきと健康でくらすまち加須を健康づくり推進計画の基本理念として「埼玉一の健康寿命のまち」の実現を目指し、平成15年度から市の重点事業として「筋力アップトレーニング事業」を開始した。本事業を通して、参加者が生活習慣病を予防するために自らの生活習慣に気づき、運動習慣を身につけることで、自らの健康増進を図ることを目指している。さらに、事業参加後もトレーニングを続け、修了生が地域の中で健康づくりを進めていくリーダー的役割を担い、住民相互で介護予防を普及させることを目標に実施している。

### ○新期生について

- (1) 対象者 概ね50歳以上で75歳未満の市民
- (2) 実施内容 個別運動プログラムに基づき、ストレッチ、有酸素運動（ウォーキング、固定式自転車、エアロビクス）、筋力トレーニングを実施
- (3) 実施期間 週1回来所でのトレーニングを6か月間実施
- (4) 実施場所 加須保健センター、大利根健康福祉センター
- (5) 養成期間中のイベント 体力測定（開始時、3か月後、6か月後）、体重体組成測定（月1回）、健康講座の実施（栄養・歯科・健診結果の見方）

### ○修了生（自主活動グループ）について

- (1) 実施状況 週1回、36グループ（566人）が市内公共施設15か所で活動
- (2) 修了生への支援 自主活動グループへの巡回支援、代表者会議、スキルアップ（筋トレの復習）講座の開催、筋トレ掲示板の活用、歩数計データ取り込みと印刷、エアロビクスDVDの作成及び配布

### 3 参加者数

1,353 人

備考 新期生29人、修了生1324人

### 4 予算

4,057 千円

備考

### 5 事業効果等

○体力年齢の若返り（R3年度実績、別途グラフ参照）

体力測定では、握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行・バイクテスト（持久力テスト）の6項目を実施している。令和3年度の参加者の体力年齢は平均6.0歳若返り、  
体力の向上が見られた。

○医療費の抑制（R3年度実績、別途表参照）

筋力アップトレーニング事業に参加し運動を継続している人と、参加していない人(参加者に近い年齢・性別)との一人当たりの医療費（国保）の平均を比較した結果、事業に参加して運動を継続している人は、対照群と比較して一人あたりの医療費は少なく、31,424円抑えられている。

## 6 その他(課題等)

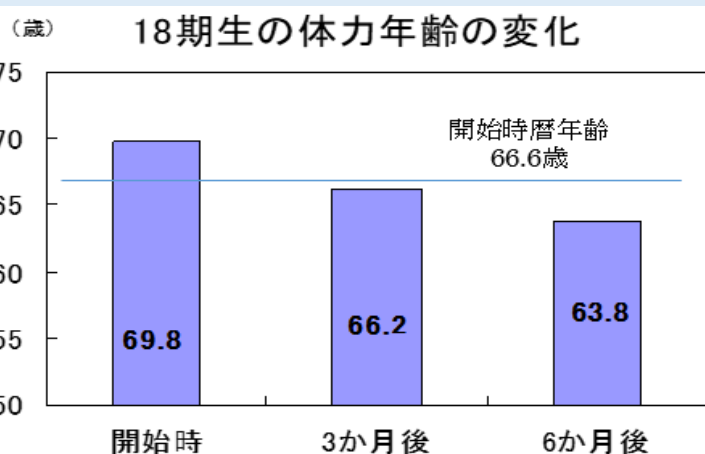
○加齢に伴う機能低下に応じた事業への参加について

体力の低下などで自主活動グループには適さなくなった方に対する対応が課題である。市で実施している、高齢者の介護予防と社会参加を促進するための「ふれあいサロン」は月2回の実施であり、サロン自体のことを知らない、強度も当事業に参加していた方には物足りなく感じるなどの理由から移行する方が少ない。自主活動グループへの参加が難しくなった際に閉じこもりにならないようにふれあいサロンの情報提供を行うとともに、事業間で連携していけるとよい。

○生活習慣病予防としての取り組みの強化

新期生の事業の効果分析は現在医療費データと体力測定の変化で見ているが、修了生も含めて参加者の特定健康診査の結果がどのように変化していくのかを継続してみてもトレーニングの効果を知るために必要である。

## 7 写真・グラフ等



### 医療費の比較

	総医療費
参加群(医療費の平均)	363,173
対照群(医療費の平均)	394,597
差	▲ 31,424

※対照群: 参加者に近い年齢・性別で医療費の支払額に近いという条件で抽出した方