

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

富士見市

1 事業名(タイトル)

健康マイレージとフレイルチェックで健康づくり

2 事業概要

本市では、「みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見」の実現を目指し、令和2年度から幅広い世代の健康づくり事業と介護予防事業とを一体的に展開している。具体的には、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用し、ウォーキング習慣の定着を図り、体力の維持向上、生活習慣病の予防を推進している。また、高齢者のフレイル予防として東京大学高齢社会総合研究機構（以下、IOG：Institute Of Gerontology, The University of Tokyo）と連携して取組むフレイルチェック事業の中で、フレイルトレーナーとフレイルサポーターがおすすめの運動としてウォーキングや筋トレを周知し、活動継続のツールとして健康マイレージ事業への参加を呼びかけ、継続的な支援を行っている。これらを両輪として健康寿命の延伸を目指している。

（1）健康マイレージ事業

埼玉県コバトン健康マイレージ事業に平成29年5月から参加し、平成30年1月には富士見市独自の富士見市版健康ライフポイント付与を開始した。令和4年度は、若い世代の興味を引き付けるために、市制施行50周年記念事業「富士見謎解きヒストリーツアー」とコラボし参加者に健康ライフポイントを付与し、更に、怪我予防と効果的なウォーキング方法を伝える動画を市公式Youtubeで配信し、動画内キーワードクイズに回答した方に健康ライフポイントを付与した。また、身体活動の低下が懸念される高齢者に対し効果的なフレイル予防ツールとして活用していただくため、介護予防事業と連携し歩数計の無料配付を行った。

（2）フレイルチェック事業

高齢者が自らの健康に関心を持ち、元気なうちからの取組みを推進するため、身近な場所で気軽にフレイルをチェックできる場を提供するため、令和2年度から事業を開始した。

①フレイルトレーナー、フレイルサポーターの養成

IOGの養成プログラムに基づく研修を開催し、医療専門職の「フレイルトレーナー」と市民ボランティア「フレイルサポーター」を養成している。本市では、市職員の作業療法士と保健師が研修を受け、フレイルトレーナーとして活動している。

3 参加者数

3,088 人

備考 令和4年10月末時点

4 予算

1,922 千円

備考

5 事業効果等

(1) 健康マイレージ事業

<参加者の増加>

6年目を迎えた本事業は、年々新規参加者が増え、令和4年10月末時点で、今年度末の目標人数を上回る3,088名となった。昨年の同時点と比較すると550名増加している。参加者の平均年齢は61.11歳であり、自身の健康に関心を持ち始める年代の参加が多いことが伺える。

<簡易アンケートによる主観的变化>

事業開始当初から、新たに事業参加した方に実施している簡易アンケートを今年度も行った（対象者390名、うち回答者211名、回収率：54.1%）。「以前と比べて歩くようになった」と回答した方は61.6%、「運動を始めた又は運動する時間が増えた」と回答した方は44.5%となり、いずれの結果も、昨年度までの結果と同様に、健康マイレージ事業への参加が運動習慣の獲得に寄与していることを示していた。

(2) フレイルチェック事業

<参加状況と測定結果>

市内の公民館、交流施設を利用し定期的なフレイルチェック測定会を実施している。参加者は一般公募、通いの場参加者等（年齢は54歳～93歳まで）で令和2年度から延べ560人、令和4年度は実人数で219人が参加している。

フレイルチェック継続的参加者を、「健康マイレージ参加者群(以下、参加者群)男性9名、女性23名」と「健康マイレージ非参加者群(以下、非参加者群)男性7名、女性45名」に分け、①滑舌②ふくらはぎ周囲径③握力④総筋量⑤体幹筋量⑥手足の筋肉量について初回と2回目の測定結果について分析した結果、非参加者群では、「男性：体幹筋量の増加($p < 0.05$)」という結果が得られた。一方、「握力低下」が参加者群、非参加群共に生じていた ($p < 0.05$)。また、有意差はないものの、参加者群ではふくらはぎ周囲径が増加し、非参加者群では同項目が低下するといった傾向も見られた。

<健康増進の効果>

健康マイレージ事業に参加かつフレイルチェック測定会に参加した24名を参加群、健康マイレージ事業に不参加かつフレイルチェック測定会に参加した36名を対照群として、一人当たりの年間医療費を比較した結果、参加群のほうが年間医療費が低かった。また、参加群と対照群とで年間医療費の差を見ると、令和元年度より令和3年度のほうが差が広がり、医療費抑制の傾向が見られた。それぞれの群の平均年齢は、81.2歳で、KDBシステムを用い後期高齢者の医療費を分析した。今後は、経年的なフレイルチェックの結果の推移に、医療費分析を重ねていくような検証が必要である。

6 その他(課題等)

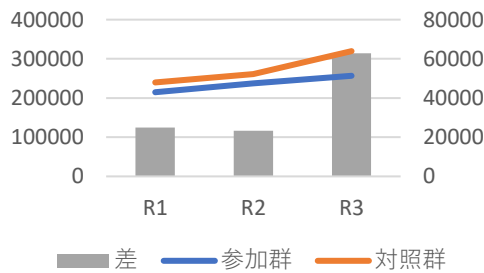
健康マイレージ事業の参加人数は増加の一途をたどっているが、一部の参加者には歩数送信がない方もいるため、活動の継続が課題となっている。ウォーキングを楽しく続け、健康づくりを進めていけるよう、広報や市ホームページでの周知啓発と併せて、参加者への個別通知を開始したところであり、活動継続へ向けた支援の工夫についても検討していく。

フレイルチェック参加者でフレイルリスクが高い方については、専門職が個別介入して個々の状況に合わせた運動等を提案する体制をさらに整え継続していく必要がある。

今後は、経年的なフレイルチェックの結果の推移に、医療費分析を重ねていく検証が必要である。

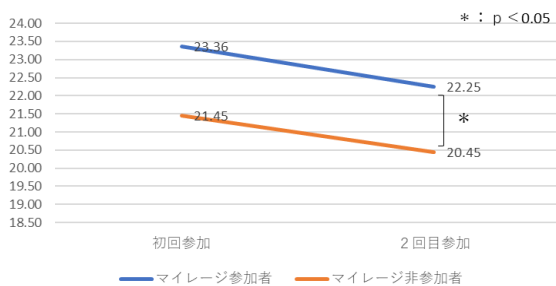
7 写真・グラフ等

(円) 一人当たり年間医療費 (円)

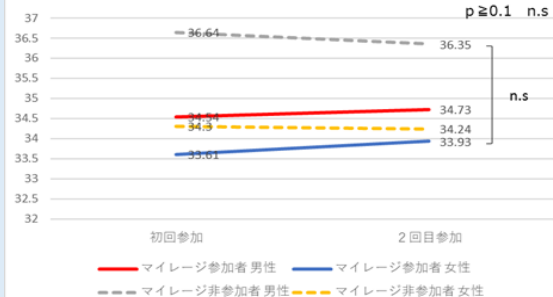


フレイルチェック測定会の様子

フレイルチェック 握力測定項目 (女性)



フレイルチェック ふくらはぎ周囲径項目



月平均歩数の比較(令和2年度～令和4年度)

