

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

日高市

1 事業名(タイトル)

ロコモティブシンドローム予防講座

2 事業概要

本市では、市民が「健康寿命」の延伸を目指し、一人ひとりの主体的な健康づくりと、個人の取り組みを支援できる社会づくりを推進していくことを目的に、日高市健康増進計画・日高市食育推進計画「はつらつ日高21」を策定している。この事業は、その取り組みの一つである、ロコモティブシンドローム予防として、令和2年度から骨粗しょう症検診内でロコモティブシンドローム予防講座を実施し、市民が健康増進に主体的に取り組めることを目指している。

(1) 参加者の募集

令和4年3月から募集開始。骨粗しょう症検診内で実施のため、「日高市健康スケジュール」内に骨粗しょう症検診として掲載。その他、市ホームページに掲載、ポスターの掲示、チラシの配布し周知。

(2) 実施時期

年4間回（6月、7月、9月、12月）実施。

(3) 実施内容

- ①問診（事前に『ロコモ25』『食品摂取の多様性スコア（DVS）』『カルシウム自己チェック表』の内容を含むアンケートを記載して持参）
- ②身体測定（身長・体組成計）
- ③超音波骨密度計測（踵部）
- ④ロコモティブシンドロームチェック（立ち上がりテスト、5回立ち上がりテスト、2ステップテスト、内外転筋力、底背屈筋力）埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科の協力。
- ⑤結果等の説明（理学療法士と管理栄養士が講師として実施）

3 参加者数

440 人 備考

4 予算

110 千円 備考

5 事業効果等

令和2年度から骨粗しょう症検診内でロコモティブシンドローム予防講座を実施。骨粗しょう症検診を受診する人に、ロコモティブシンドローム予防講座を受講してもらうため、ロコモティブシンドロームという言葉を知らない人も受講することができた。

令和3年、4年の2年連続で受診した人は、29.5%。令和2年度からの事業ではあり、令和2年度から3年連続して受診している割合は20.5%になっている。継続して受診していくことで、市民自ら自分の健康について考えるきっかけになっていくのではないかと考える。

ロコモティブシンドロームの評価としては長期の経過を見ていく必要があり、開始間もない事業ため、現在、事業が市民の健康に、どのように影響しているかは不明ではある。今後本事業が市民の健康にどう影響していくか検証していく必要がある。

6 その他(課題等)

令和2年度から開始の事業のため、今後、事業の効果を検証していく必要がある。また、65歳以上の受診者が多く、健康寿命の延伸という目的から、若い世代への啓発も必要である。そのため、今後、周知方法や開催時期等、若い世代が参加できるよう検討していく必要がある。

現在、骨粗しょう症検診の結果とともに、体力測定の結果、体組成計の測定結果を後日郵送しているが、埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科の協力を得て実施しているため、今後、ロコモティブシンドロームの結果を、市民へわかりやすくフィードバックできるようにしていきたい。

7 写真・グラフ等

令和3年度の結果（令和4年度の結果がでていないため、参考で掲載）

ロコモ該当率	非該当	ロコモ度1	ロコモ度2
全体	192 (43.2%)	190 (42.8%)	62 (14.0%)
男性	45 (44.1%)	43 (42.2%)	14 (13.7%)
女性	147 (43.0%)	147 (43.0%)	48 (14.0%)

人数(%)

ロコモ該当と骨密度判定

男性	非該当	ロコモ度1	ロコモ度2	合計
正常	26 (46.4%)	25 (44.6%)	5 (8.9%)	56
要指導	14 (46.7%)	11 (36.7%)	5 (16.7%)	30
要精検	5 (31.3%)	7 (43.8%)	4 (25.0%)	16
総計	26 (25.5%)	56 (54.9%)	17 (16.7%)	102

人数(%)

女性

女性	非該当	ロコモ度1	ロコモ度2	合計
正常	61 (43.3%)	65 (46.1%)	15 (10.6%)	141
要指導	69 (45.1%)	62 (40.5%)	22 (14.4%)	153
要精検	17 (35.4%)	20 (41.7%)	11 (22.9%)	48
総計	141 (41.2%)	153 (44.7%)	48 (14.0%)	342

人数(%)

