

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～シルバー元気塾・シルバー元気塾ゆうゆうコース～

事業概要

概ね60歳以上の方のための、加齢による筋力低下を予防する筋力トレーニング教室。通年で月2回、年間20回、1回約2時間の教室では、定期的に血圧測定を行い、各自が「健康手帳」に記入、その数値や推移を意識することで健康への関心を高める。

医療費について、埼玉県立大学の教授が研究された結果、事業参加者の年間医療費は5万円以上の削減効果があったと発表され、話題にもなった。

平成28年度からは、埼玉県立大学大学院と協定を交わして最新データで研究中。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
2,000人、1,200万円
- 集団トレーニング(4月～翌年3月)
集団トレーニング以外は、自主トレーニングを促している。8月は運動の資料を配布し、自主トレをしてもらい、トレーニング日誌を書き、運動の習慣化を図る。
- 記録の分析(2月)
大学と共同で分析し、効果検証。医療費削減効果が期待されている。
- 見える化
血圧測定を参加者カードに残す、アンケートに自覚症状を記入することにより、自分自身の状態を確認する。
- 安心できる場所
高齢者にとって、安心して通える場として定着

事業効果

- 参加者一人当たり国保医療費が、非参加者の医療費と比べて有意に低下した。

その他

- 課題・問題点
参加者が増加に合わせて、開催会場やサポーターを育成することが難しい。
また、参加者・サポーターともに男性が少なく、男性の割合を増やすことが今後の課題となっている。