

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～20周年を迎えた参加者2,000人を超えるシルバー元気塾～

**事業概要**

60歳以上のかたのための、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年度末に、埼玉県立大学大学院の研究結果から継続的、定期的な運動は医療費抑制の効果が期待できるとの結果も出た。

**事業内容(参加者数・予算等)**

- 参加者数・予算  
2,092人、1,700万円(一般会計及び介護保険特別会計)
- 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。
- 効果の検証(3月)  
アンケートを実施し、個々に効果の検証や満足度を測る。
- 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し、運動への意欲を促す。
- 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しており、交流の場にもなっている。

**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  
参加者の増加に合わせて、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。