

# 令和3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

加須市

## 1 事業名(タイトル)

加須市ふれあいサロン事業

## 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24年度から市の重点事業として「ふれあいサロン事業」を開始し、高齢者が身近な場所で仲間と交流できる場となるサロンを高齢者が歩いて参加できる集会所などへ設置する取組を実施している。

ふれあいサロンは、新たに開設するサロンには、本市独自の「加須転倒無止（てんとうむし）体操」を取り入れ身体の柔軟性を保つストレッチや、筋力トレーニングを行い転倒予防を図り、休憩時間に他者との交流や、サロンへ参加する主体的な行動を行うことによる脳の活性化や、外出の機会となり、フレイル予防の推進や地域活動等の社会参加を促進し、生活の質の向上を図り、高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目指している。

(1) 対象者 65歳以上の市民、65歳未満で介護予防に取り組むもの

(2) 実施内容

加須転倒無止体操や、加須うどん体操・あたまの体操、脳のトレーニング、手芸、歌、おしゃべりなど

※加須転倒無止体操は、畳版とイス版のチラシを作成している。(会場により選択)

(3) 実施回数・時間・場所 月1から2回、2時間、地域の集会所、公共施設など

(4) サロン設置数 128か所(R3.12.1現在)

(5) サロンの担い手 介護予防サポーター(市で養成)

健康づくりサポーター シルバー人材センターから派遣

(6) 市内6か所の高齢者相談センター(地域包括支援センター)との連携

各高齢者相談センターが圏域内における新規開設や自主支援を行っている。

(7) 他の事業との連携

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取組みとして実施するいきいき長寿保健事業と連動し、医療専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)がサロンへ出向き、フレイルチェック(指輪っかテスト、噛む力チェック)や、フレイルアンケート、講話や相談を実施



### 3 参加者数

2,089 人

備考 R元年度実績(R2年度自粛)

### 4 予算

4,932 千円

備考 R3年度予算

### 5 事業効果等

#### 1 サロン設置数の増加（別添グラフ）

サロンの設置目標数を全自治会数（179）として取り組んでいる。

自治会の集会所利用については、サロン設置の目的を自治会長へ説明を行い、理解を得ることで新規設置につながっている。また、地域内へサロンの設置が増えることにより、サロンへの理解もさらに深まっている。

【設置数 128かしょ（R3.12.1現在） 設置率 71.5%】

#### 2 参加者数の増加（別添グラフ）

サロンの参加者数は増加している。サロン設置数が多い地域では、加須転倒無止体操の認知度が高く、参加者からの誘いによる新規参加につながっている。

【参加者数 2,089人(R元年度実績) 高齢者人口参加率6.3%(R元年度末33,123人)】

#### 3 介護予防と医療費の抑制効果

##### （1）介護予防の効果

- ・新規介護認定率の抑制（別添グラフ）
- ・入院者の疾病（骨折・認知症・脳梗塞）保有割合（別添グラフ）

##### （2）医療費抑制の効果

- ・入院受療率（別添グラフ）
- ・1人当たり医療費の抑制（別添グラフ）

##### 【分析対象】

平成28年4月1日～令和3年3月31日までの5年間に継続して資格を有していた後期高齢者の被保険者

- ・サロン参加者 774人

ふれあいサロン参加者と非参加者群について分析したところ、サロン参加者は、非参加者と比べ、要介護2以上の新規介護認定率や、市の要介護認定原因疾患となる骨折・認知症・脳梗塞の疾病保有割合に低い傾向が見られた。また、医療費についても、サロン参加者の入院率や、1人当たりの医療費は低い傾向が見られた。サロンが自粛していた令和2年度は、サロン参加者についても分析した項目に悪化傾向が見られている。

分析結果から、ふれあいサロンへの参加は、身近な場所で仲間と交流し、加須転倒無止体操やおしゃべりなどを行うことにより、身体の柔軟性や筋力の維持・向上や、認知機能の改善、社会参加を図る機会となり、事業の目的である「高齢者の介護予防」と「健康寿命の延伸」につながっていると考えられる。今回は、後期高齢者を対象としているため、前期高齢者の傾向についても引き続き検証していく。

## 6 その他(課題等)

令和3年12月1日現在、128か所中98か所のサロンが再開している。分析結果からもふれあいサロンは、高齢者の介護予防につながっていると考えられるため、サロン参加者や、サポーター、高齢者相談センター、自治会長など関係者と新型コロナウイルス感染拡大防止を行いながらの、ふれあいサロン事業の継続実施について検討が必要である。

サロンの設置に伴い、加須転倒無止体操などの進行を行う担い手となるサポーターの確保も必要である。今後、サポーターを担うことによる効果などを検証し、サロンの効果と併せて周知を行い、前期高齢者や若年層のサポーター養成講座への参加を促進する。

## 7 写真・グラフ等

