

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

鳩山町

1 事業名

鳩山モデル 箱推しヘルスプロモーション

2 事業概要

●鳩山町は「健康長寿のまち はとやま」の実現に向け、県推奨プログラム及び町独自のプログラム鳩山モデルによる健康づくり事業及び介護予防事業を展開しており、特に、埼玉県コバトン健康マイレージを活用した推奨プログラムを中心に「鳩山モデル」による栄養指導や筋トレ、社会参加を組み合わせることで、より効果的に体力の維持、向上及び生活習慣病の予防を促進している。(3 事業内容参照)

●その一方で町の高齢化は進み、令和5年11月1日現在における町全体の高齢化率は46.7%、地域によっては63.43%と県内でもトップクラスの非常に高い値を示している。高齢化の進展が及ぼす影響として、国でも大きな課題となっているのは国民医療費の増加で、2年後の2025年には団塊の世代が一齐に後期高齢者となり、医療費の急増が懸念されている。財務省の推計では、2025年の保険給付金額は約54.9兆円に上るとされ、この医療費増加の抜本的な対策として生活習慣病予防が挙げられている。

●特に糖尿病は、平成6年以来、国の透析導入原因の第1位が続き、いまや国民病ともいわれるほど罹患者も多く深刻な疾病の一つとなっている。当町も例外ではなく糖尿病予備群の増加や糖尿病の早期重症化等が危惧されることから早い段階での介入が重要であると考え、これまでの鳩山モデル各事業に加えて「糖尿病予防」に着眼したAIによるヘルスプロモーション「HATO-Check (ハトチェック) で健康づくり」を実施する。また、事業参加者の血糖値をリアルタイムで測定するセンシング機器のFree Style リブレ (以下「リブレ」) と医療保険のビッグデータであるKDBをかけ合わせ、町民の健康状態を見える化するオリジナルアプリHATO-Check (ハトチェック) を開発する。

3 事業内容

①「HATO-Check(ハトチェック)で健康づくり」(令和6年1月リブレ装着開始)【金沢大学連携事業】

糖尿病予備群や未病段階の町民を対象としてリブレを装着し分析・評価を行う。参加者数:50人 予算:500,000円

② 健身体力測定会(1回目:令和5年9月30日、2回目:令和6年2月中旬予定)【武蔵丘短期大学連携事業】

主に1回目と前年度のデータ変化を見るが、次年度に向けた2回目測定も実施予定。参加者数:130人 予算:200,000円

③ 健寿ウォーカー ノルディックウォーキング教室 (令和5年11月30日)【武蔵丘短期大学連携事業】

ポールを使うことで身体への負荷を軽減しつつ、運動効果を高める目的の教室。参加者数:15人 予算:30,000円

④ AAAトレーニング教室 (令和6年2月中旬予定)【大東文化大学連携事業】

油圧式トレーニングマシンによる筋力トレーニング教室。参加者数:20人 予算:70,000円

⑤ ウォーキングと認知症予防講演会(令和6年2月10日)【日本医療科学大学連携事業】 定員:140名 予算:50,000円

⑥ 脳卒中予防&フレイル予防に関する連続講座の開催(令和6年2月~3月)【東京都健康長寿医療センター研究所連携事業】

KDB等の地域診断及び医療費分析結果から町の健康課題に基づく保健事業等を展開。定員:75名 予算:1,300,000円

⑦ 食育プラクティショナー育成事業(令和6年2月頃)【女子栄養大学連携事業】

高齢者の食事と食事づくりに関する実態調査の趣旨・結果を踏まえた食育実践者の育成事業。定員:20名 予算:11,000円

⑧「今よりプラス1,000歩」歩数マップを配布し目標を持ち取り組む体制を整備する。配布数:550部 予算:30,000円

4 事業効果

● 体力測定会の結果から見えた鳩山モデル事業効果

令和4年10月2日(参加者64名)と令和5年2月18日(参加者57名うち2月のみ参加が32名、10月・2月両方参加が25名)の結果を比較した。測定項目は、身長、体重、開眼片足立ち、10m歩行速度、長座体前屈、握力、脚伸展筋力(CS-30)、足指筋力、大腿四頭筋力(内転外転)、ファンクショナルリーチ(FRT)、2ステップテストの11項目。

▼身体測定項目では一部で改善が認められ、体力測定項目では歩行能力や下肢筋力、バランス能力の改善が示唆された。▼通常および最大の歩行速度は有意な差が認められ、脚伸展筋力のCS-30や足指筋力(右)も有意に増加した。▼CS-30は14.5回を下回ると転倒のリスクが高まるとの報告があるが、この値を大きく上回った。▼FRTについても到達距離が15.3cm未満で転倒のリスクが高まるが、この値を下回る参加者はいなかった。▼バランス能力の指標となるFRTと柔軟性を評価する長座体前屈は、平均値ではどちらも向上しており、ウォーキングや筋力トレーニングへの取り組みによって改善傾向を示したことが考えられる。

● 医療費からみた鳩山モデル事業効果

参加者群と対照群について、令和3年度と4年度の一人当たり医療費の差を分析した結果、参加者群に医療費抑制傾向が見られた。

● HATO-Check (ハトチェック) による効果 (令和6年1月リブレ装着開始)

参加者の血糖値をリアルタイムで測定可能なリブレとKDBをかけ合わせ、町民の健康状態をリアルタイムで見える化するオリジナルアプリHATO-Check (ハトチェック) を開発。現在のリスクの有無だけでなくAIによる将来的な糖尿病リスクの出現率を予測する試みで、糖尿病をはじめとする生活習慣病予防事業をより効果的に展開する。