

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## めざせ 100 歳元気！元気！事業

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

60歳以上の地域住民を中心に、健康維持増進・介護予防・生きがいづくりを基本理念に、行政区を実施団体として1クール3か月で継続的に健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を図る。

また、事業中に「健康長寿サポーター講習」を組み入れ、参加者は「健康長寿サポーター」として“健康長寿”に対する理解と取り組みを積極的に実践する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

平成25年度実績(2地区) 実(測定者)87人 延 586人 決算 1,152,175 円  
平成26年度実績(1地区) 実(測定者)51人 延 481人(前期まで) 予算 1,523,000 円  
〔後期は平成27年1月～3月に実施が決定〕

## ● 週1回2時間、全12回で3か月を1クールとし、2地区で実施

健康運動指導士によるプログラム実施、血圧測定による健康チェック

事業の最初と最後に体力測定・ライフスタイル調査を実施し効果を測定

## ● 見える化

各自の記録と全体の記録を集計。分析結果を本人に提供するとともに事業終了後に実施各地区ごとの結果を広報で紹介。

## 事業効果

- 一人当たり国保医療費について平成24年度と平成25年度を比較すると 298,288 円から 298,585 円と金額はほぼ横ばいであったが県内63市町村の順位(高額が上位)は26位から41位と大きく順位が下がった。
- 運動の実践による健康増進とともに長期の教室によりライフスタイル調査では「積極的に出掛ける」「友達と会ったり電話したりしている」について事前から事後で大きく数値が伸び、コミュニケーションの拡がりに寄与している。
- 最終的には健康寿命を延ばし、医療費削減につながると見込めるが数値的な検証はとれていない。

## その他

- 運動プログラムとともに歯科衛生士による「口腔衛生」講座、小川警察署による「生活安全・交通安全」講座、健康長寿サポーター講座、イベント「すいとん作り」では正しい塩分摂取量の体感など取り入れ、長期の教室を毎回楽しみに参加できるように工夫している。