

長瀬町 (埼玉県)

【元気モリモリ体操・骨密度測定・歯磨き教室】 住民の健康づくりを保健師が後押しするポピュレーションアプローチ

人口：6,883人
国保被保険者数：1,376人（20.0%）
高齢者人口：2,639人（38.3%）

- 町の保健師・町民からのアイデアで、様々なポピュレーションアプローチを実施
- 参加者のモチベーションを高めるアイデア・企画を思いついたらすぐに事業に組み込み、継続できる仕組みを作る
- 町の理学療法士などの専門職との連携を深め、より効果的な保健事業へと発展させる

【事業概要】

実施内容

実施事業	主な対象者	内容
元気モリモリ体操	65歳以上の町民	・介護予防として効果が実証されている「鬼石モデル」を活用し、足腰を鍛える体操8種類と、肩と腕を鍛える体操2種類の計10種類の体操を実施。 ・町内13箇所です月に2～4回実施。月1の保健師の講和と年3回のイベントも開催。
骨密度測定	20歳以上	・乳がん、子宮がんの集団検診会場で測定会を実施。 ・骨密度指数90%未満の方に栄養相談を実施。3ヶ月後に栄養相談のフォローアップ。
歯磨き教室	幼児から中学生	・幼稚園、保育園、小学校、中学校に保健師と歯科衛生士が訪問し教室を開催。 ・幼稚園、保育園ではエプロンシアターやブラッシング指導、小中学校では染め出しテストを実施するなど、年齢によって実施内容を調整。アンケートで理解度の評価を行う。

事業の展開（元気モリモリ体操）

	事業開始時 平成17年度	平成18年度	令和2年度
実施か所数	1か所	10か所	13か所
延べ参加者数	137人	1,584人	2,496人
延べ開催回数	12回	135回	247回

【本事業のポイント】

- **参加者の意欲や継続力を高める企画**
 - ・モリモリ体操の取組の中で体力測定を実施。平均値よりも高い結果が出た人は、理学療法士から「花まる」がもらえる。目でみて成果を感じることができ参加者に好評。
 - ・体操に参加すると1ポイント、健診受診や保健事業参加で2ポイントを付与し、30ポイントがたまると500円の商品券と交換できる「はつらつポイントカード」がある。
 - ・年に数回体操以外のお楽しみイベントを企画し、みんなに楽しんでいただく。そこで配ったチラシをお友達にも渡してもらい、事業のPRにも繋げている。
- **町の保健師・町民からのアイデアを保健事業へ発展**
 - ・イベント等の企画は、健康増進部門3人、地域包括部門2人の保健師の日常的な会話から生まれ、町民と身近な保健師が機動力高くすぐに取り組める体制となっている。
 - ・緊急事態宣言を機に、老健施設の理学療法士から町民のために何かできないかと申し出があり、即体操の動画作成。
 - ・1歳半健診で虫歯0本から3歳児健診以降歯が増加していることから、歯磨き教室を企画。介護予防では町内在住のオペラ歌手に声を出さずに歌に乗って口を動かす取組を企画。



出典) 長瀬町提供資料

【成果】

- **元気モリモリ体操の成果**
 - ・平成28年から令和2年の5年間の医療費と介護度の変化をKDBシステムを用いて比較
 - ✓ 骨折入院の割合が、参加者は不参加者の**1/7**に抑えられている
 - ✓ 「要介護2以下への移行」の割合が、参加者は不参加者の**1/10**に抑えられている
- **骨密度測定の成果**
 - ・栄養相談実施者数 目標値/結果
30人/27人 達成度90%
- **歯磨き教室の成果**
 - ・参加者/対象者の割合 93%
 - ・アンケートによる歯科の重要性の理解度 98%