

# 健康長寿優秀市町村で2年連続「優秀賞」に選ばれました!

令和3年度に埼玉県が健康長寿に関する優秀な取組を行った市町村を表彰する「令和4年度健康長寿優秀市町村表彰式および知事との意見交換」が令和4年8月23日に県民健康センターで行われ、19市町村が受賞しました。そのうち最も優秀な5市町村の「優秀賞」に長瀬町の「元気モリモリ体操」の取組が2年連続で選ばれました!



受賞にいたったポイントとして、令和3年度は東京大学、文京学院大学等と連携をし、参加者の過去5年間の医療費と介護度の変化の検証を行ったことがあります。下記にご紹介しますので、ご覧ください。

受賞にいたったポイントとして、令和3年度は東京大学、文京学院大学等と連携をし、参加者の過去5年間の医療費と介護度の変化の検証を行ったことがあります。下記にご紹介しますので、ご覧ください。



## 元気モリモリ体操とは?

平成13年度に群馬大学と群馬県多野郡鬼石町(現・藤岡市)がはじめた筋力トレーニングで、「鬼石モデル」として効果が実証されているものです。長瀬町では今年で17年目を迎え、運営主体は町民で、町内13カ所毎月2~4回実施しています。参加者の実人数は201人(延べ2,496人、年間延べ回数は247回)で、高齢者人口2,640人の約8%が参加しています(令和3年3月末時点)。

筋力トレーニングの内容は足腰を鍛える体操8種類、肩と腕を鍛える体操2種類の計10種類で、おもりを使用し、運動の強度を調節することで一人一人に合った強度で行うことができます。



## 元気モリモリ体操の医療費と介護度の変化の検証結果

### ①医療費の1/7の抑制効果あり!

参加者の骨折による5年間の入院発生割合は、不参加者と比較すると、約1/7に抑制されていることが統計学的に明らかになりました。

過去5年間(H28.4.1~R3.3.31)の入院(骨折)の発生割合

	参加者	不参加者
発生率	<b>1.9%</b>	<b>14.0%</b>

骨折で入院する割合は5年間で約1/7に抑えられている!

### ②要介護度への移行に1/10の抑制効果あり

平成28年4月時点で要介護2~5の認定を受けていない参加者と不参加者において、5年後の要介護2~5への移行割合を調査したところ、約1/10の抑制効果がありました。

過去5年間の要介護2以上の変化の割合(H28.4.1~R3.3.31)

人数	参加者 54人		不参加者 468人	
	H28.4.1 時点	R3.3.31 時点	H28.4.1 時点	R3.3.31 時点
要介護2~5の判定者	0人	1人	0人	86人
要介護2~5の割合	0.00%	<b>1.85%</b>	0.00%	<b>18.38%</b>

要介護2以上への移行する割合が約1/10に抑えられている!

以上のことから元気モリモリ体操の取組が、健康寿命の延伸に効果的であることがわかりました。

町では、元気モリモリ体操を「これから新たに始めたい」という5人以上の集まりの方に、健康福祉課で支援を行っています!興味がある方は右記まで気軽にご相談ください。

新規参加者  
募集中!

**問合せ** 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線133

## 簡単な手話を覚えましょう【第31回】

### 「秋」の手話表現



指を広げた両手を顔に近づけ、



でのひらであおぐ動作を繰り返します。  
この表現には「涼しい」という意味もあります。



動画はこちらから

協力: ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当: 健康福祉課 ☎66・3111