

【鴻巣市】 H29健康長寿埼玉モデル事業 成果一覧

参加者数 (なんらかの測定を行った人数)		【事業参加者数】 2,489名 【血液検査前後参加者】 167名 【体組成測定前後参加者】 150名	【身体測定前後参加者】 150名 【体力測定前後参加者】 150名
歩数の変化		従前:10,128歩(6月平均)／従後:10,140歩(11月平均) ⇒ 変化:+12歩 健康ウォーキングポイント事業より歩数を算出(小数点以下は四捨五入)。	
イチオシの成果		参加群の1人当たり医療費は対照群と比較し、月平均972円の抑制となり、全体で月額719,280円の抑制効果が認められた(平成29年12月分:平成29年1月～同年12月)。※国保加入者740名。	
身体測定項目	体重	従前:58.2kg／従後:58.3kg ⇒ 変化:+0.1kg 76名(50.7%)減少	
	BMI	従前:22.7／従後:22.6 ⇒ 変化:-0.1 ※有意差あり 81名(54.0%)減少	
	腹囲	従前:84.1cm／従後:82.5cm ⇒ 変化:-1.6cm ※有意差あり 96名(64.0%)減少	
	その他	【体組成項目】 (体脂肪率)従前:24.5%／従後:25.2% ⇒ 変化:+0.7% ※有意差あり 52名(34.7%)が減少 (筋肉量)従前:24.1kg／従後:23.9kg ⇒ 変化:-0.2kg ※有意差あり 41名(27.3%)が増加 (骨量)従前:2.44kg／従後2.44kg ⇒ 変化:なし 65名(44.3%)が増加	
体力測定項目	握力	【右】従前30.6kg／従後30.0kg ⇒ 変化:-0.6kg ※有意差あり 64名(42.7%)向上 【左】従前29.5kg／従後29.1kg ⇒ 変化:-0.4kg 68名(45.3%)向上	
	長座体前屈	従前36.5cm／従後39.9cm ⇒ 変化:+3.4cm ※有意差あり 104名(69.8%)向上	
	開眼片足立ち	従前83.7秒／従後84.5秒 ⇒ 変化:+0.8秒 45名(30.2%)向上	
	その他	【5M速歩】従前2.2秒／従後1.9秒 ⇒ 変化:-0.3秒 ※有意差あり 128名(86.5%)向上 【CS-30】従前25.5回／従後29.9回 ⇒ 変化:+4.4回 ※有意差あり 116名(78.4%)向上	
血液検査項目	中性脂肪ほか	【肝機能】GOT135名(80.8%)、GPT143名(85.6%)、 γ-GTP143名(85.6%) 【脂質代謝】HDLコレステロール158名(94.6%)、中性脂肪140名(83.8%) 【糖質代謝】血糖99名(66.0%)、HbA1c65名(38.9%) ※基準値内の割合(従後) ・中性脂肪:従前102.1dl／従後103.1dl ・HDL:従前63.8／従後63.4 ※有意差あり ・LDL:従前124.1／従後118.1 ※有意差あり ・HbA1c:従前5.96／従後5.84 ※有意差あり ・GOT:従前24.4／従後25.7 ※有意差あり ・GPT:従前21.4／従後22.6 ・γ-GPT:従前31.8／従後30.4 ・血糖値:従前98.6／従後99.7	
	その他	【肝機能判定】異常なし:従前123名／従後117名(6名減少) 要受診:従前8名／従後8名(変化なし) 【脂質判定】異常なし:従前62名／従後63名(1名増加) 要受診:従前25名／従後10名(15減少) 【糖代謝判定】異常なし:従前34名／従後52名(18名増加) 要受診:従前23名／従後24名(1名増加)	

医療費	<p>参加群の1人当たり医療費は対照群と比較し、月平均972円の抑制となり、全体で月額719,280円の抑制効果が認められた(平成29年12月分:平成29年1月～同年12月)。※国保加入者740名。</p> <p>また、継続年数が長いほど抑制額が高くなり、継続性による医療費の抑制効果も結果として表れた(平成29年12月分における対照群との差額)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成27年度継続者(242名) 1,283円</li> <li>・平成28年度継続者(322名) 1,102円</li> <li>・平成29年度新規者(176名) 305円</li> </ul>
アンケート結果	<p>【従後】生活習慣に気を付けている (91.1%)  運動する習慣がある (72.6%)  食生活に気を付けている (91.1%)</p> <p>【参加者の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日歩くことが習慣になり健康維持に繋がっている。</li> <li>・歩くことの大切さ、楽しさを学んだ。これからも健康のために歩こうと思う。</li> <li>・ウォーキングを継続し、食生活の知識も勉強してバランスの良い生活を送りたい。</li> <li>・体重が減り、体脂肪も減り良かったので今後も続けたい。</li> <li>・歩こうという意欲が湧いてきた。1日に歩く目標が出来てよかった。</li> <li>・歩数計をつけてから少し遠回りしたり、車を遠くにとめて少しでも歩くことを意識するようになった。</li> <li>・買い物等の簡単な用事でも自転車を利用していたが、自分の足で動く大切さを教わり生活に変化が出て、その結果身体が軽くなった。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚筋力や歩行機能が向上し、フォローアップ教室や筋トレの有用性が確認された。</li> <li>・今後の継続やトレーニングにより、生活の質向上や健康寿命の延伸及び医療費の抑制が期待できる。</li> </ul>