

【鴻巣市】 H27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】 165名 【血液検査前後参加者】 124名 【身体測定前後参加者】 122名 【体組成測定前後参加者】 122名 【体力測定前後参加者】 116名
歩数の変化	従前:11,770歩(9月平均)／従後:10,919歩(2月平均) ⇒ 変化:-851歩 健康ウォーキングポイント事業より歩数を算出。
イチオシの成果	・参加群(国民健康保険加入者95名)の1人当たり医療費の月平均(平成27年1月～平成27年12月)が対照群と比較し6,391円の抑制につながり、月に総額607,145円の抑制が図られた。 ・血液検査は肝機能、脂質代謝、糖質代謝すべてに改善がみられた。
身体測定項目	体重 従前:60.5kg／従後:60.2kg ⇒ 変化:-0.3kg ※有意差あり 67名(54.9%)が体重減少
	BMI 従前:23.3／従後:23.2 ⇒ 変化:-0.1 ※有意差あり 65名(53.3%)がBMI減少
	腹囲 従前:83.6cm／従後:83.8cm ⇒ 変化:+0.2cm
	その他 【体組成項目】 (筋肉量)従前:24.2kg／従後:24.7kg ⇒ 変化:0.5kg ※有意差あり 75名(61.5%)が増加 (骨量) 従前:2.5kg／従後2.6kg ⇒ 変化:0.1kg ※有意差あり 87名(71.3%)が増加
体力測定項目	握力 【右】従前31.4kg／従後31.8kg ⇒ 変化:0.4kg 61名(52.6%)が向上 【左】従前30.1kg／従後30.3kg ⇒ 変化:0.2kg 57名(49.1%)が向上
	長座体前屈 従前37.8cm／従後39.5cm ⇒ 変化:1.7cm ※有意差あり 65名(56.0%)が向上
	開眼片足立ち 従前87.1秒／従後94.8秒 ⇒ 変化:7.7秒 ※有意差あり 39名(33.6%)向上
	その他 【5M速歩】従前2.5秒／従後1.9秒 ⇒ 0.6秒 ※有意差あり 84名(72.4%)向上 【CS-30】従前26.3回／従後28.6回 ⇒ 2.3回 ※有意差あり 75名(64.7%)向上
血液検査項目	中性脂肪ほか 【肝機能】GOT40名(32.3%)、GPT65名(52.4%)、γ-GTP80名(64.5%)改善 【脂質代謝】HDLコレステロール72名(58.1%)、LDLコレステロール69名(55.6%)、TG76名(61.3%)改善 【糖質代謝】血糖62名(50%)、HbA1c95名(76.6%)改善 ※GPT、γ-GPT、HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1cは有意差あり
	その他 【肝機能判定】要受診:従前10名／従後7名(3名減少) 【脂質判定】異常なし:判定従前38名／従後42名(4名増加) 要受診:従前22名／従後18名(4名減少) 治療中:従前2名／従後0名(2名減少) 【糖代謝判定】異常なし:判定従前22名／従後36名(14名増加) 要受診:従前21名／14名(7名減少)
医療費	事業参加者は対照群と比較し月平均(平成27年1月～平成27年12月)6,391円の抑制 ※国保連に医療費集計を依頼
アンケート結果	【従後】生活習慣に気をつけている 40.7% 運動する習慣がある 37.1% 食生活に気をつけている 9.3% 【参加者の声】 ・効果的なウォーキングで健康について深く考える機会になった。 ・ウォーキングの習慣がついた。体力アップしているのでこのまま続けたい。 ・自分に体力の向上が実感できた。 ・参加して食生活を気にするようになり、習慣で歩くようになった。