

【鴻巣市】 H28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】 1,995名 【血液検査前後参加者】 127名 【体組成測定前後参加者】 104名	【身体測定前後参加者】 104名 【体力測定前後参加者】 86名
歩数の変化	従前:9,959歩(6月平均)／従後:9,401歩(11月平均) ⇒ 変化:-558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	新規参加群の1人当たり医療費の月平均(平成28年1月～同年12月)が対照群と比較し356円相当の抑制につながり、月額約17万5千円相当の抑制が図られた。	
身体測定項目	体重	従前:58.1kg／従後:58.2kg ⇒ 変化:0.1kg ※有意差あり 42名(40%)が体重減少
	BMI	従前:23.0／従後:23.0 ⇒ 変化:なし 51名(49%)がBMI減少
	腹囲	従前:83.4cm／従後:83.5cm ⇒ 変化:+0.1cm 46名(44%)が腹囲減少
	その他	【体組成項目】 (筋肉量)従前:23.7kg／従後:23.5kg ⇒ 変化:-0.2kg 42名(40%)が増加 (骨量) 従前:2.43kg／従後2.40kg ⇒ 変化:-0.03kg 46名(44%)が増加
体力測定項目	握力	【右】従前31.3kg／従後31.3kg ⇒ 変化:なし 46名(54%)が向上 【左】従前29.9kg／従後29.9kg ⇒ 変化:なし 49名(57%)が向上
	長座体前屈	従前38.1cm／従後41.4cm ⇒ 変化:3.3cm ※有意差あり 62名(72%)が向上
	開眼片足立ち	従前91.3秒／従後91.9秒 ⇒ 変化:0.6秒 69名(80%)向上
	その他	【5M速歩】従前2.1秒／従後2.0秒 ⇒ 変化:0.1秒 ※有意差あり 37名(43%)向上 【CS-30】従前27.1回／従後28.2回 ⇒ 変化:1.1 ※有意差あり 60名(70%)向上
血液検査項目	中性脂肪ほか	【肝機能】GOT104名(82%)、GPT109名(86%)、γ-GTP112名(88%) 【脂質代謝】HDLコレステロール119名(94%)、中性脂肪108名(85%) 【糖質代謝】血糖73名(57%)、HbA1c50名(39%) ※基準値内の割合(従後) ・中性脂肪:平均値が増加したが(従前102.7dl／従後109.6dl)、基準値内である者の割合が増えた(84%→85%) ・HDL:従前64.3／従後61.7 ・LDL:従前126.7／従後126.1 ・HbA1c:従前5.88／従後5.82 ・GOT:従前26.1／従後26.4 ・GPT:従前21.2／従後23.2 ・γ-GPT:従前31.2／従後30.2 ・血糖値:従前98.3／従後101.3
	その他	【肝機能判定】要受診:従前9名／従後7名(2名減少) 【脂質判定】異常なし:従前44名／従後41名(3名減少) 要受診:従前23名／従後21名(2名減少) 【糖代謝判定】異常なし:従前34名／従後41名(7名増加) 要受診:従前21名／従後22名(1名増加)

医療費	<p>検証対象者:平成28年度新規参加者493人(国保加入者) 平成28年1月～12月分の医療費合計額の月平均値を比較し、平成28年12月時点において356円相当の抑制効果が認められた。 ※継続者において悪性新生物の治療により医療費が突出したことから特異な結果となり、統計的な比較に差異が生じたため、新規参加群と対照群を比較検証した。</p>
アンケート結果	<p>【従後】生活習慣に気をつけている (90%) 運動する習慣がある (65%) 食生活に気をつけている (91%)</p> <p>【参加者の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識的に歩くようになり、歩数と運動量もわかるのでとてもよかった。 ・近くの用事は車や自転車を使わずに、歩いて行くようになった。 ・健康に関する勉強ができた。大切な食事、運動を継続して行っていきたい。 ・自分の健康は自分で守る。また、家族の健康状態にも気を遣うようになった。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・今後の継続やトレーニングにより、生活の質向上と健康寿命の延伸が期待できる。