

事業名

職域での転倒予防（ロコモ予防）共同事業

参加組合

課題

- ・ 高齢化の進行：労働者の高齢化が進み、運動器の障害による生活機能低下が増加している。
- ・ ロコモ該当者の増加：要支援・要介護の主な原因が転倒・骨折・関節疾患などの運動器の障害である。
- ・ 予防意識の低さ：ロコモの進行による介護リスクが高まる一方で、予防の重要性が十分に認識されていない。
- ・ 早期介入の必要性：運動機能低下を早期に発見し、対策を講じることで健康寿命の延伸が可能。

- ・ 主幹事：石塚硝子健康保険組合
- ・ 参加組合数：5健保

目的

- ・ 健康寿命の延伸：要支援・要介護になる前に、運動器の問題を改善する。
- ・ ヘルスリテラシーの向上：ロコモへの関心を高め、予防行動を促進する。
- ・ 早期発見・早期介入：ロコモ度チェックを通じた早期発見と、運動・栄養指導による進行抑制。
- ・ 医療費適正化：適切な介入によって医療費の増加を防ぎ、健保組合財政の健全化を目指す。

事業内容

1.ロコモ度チェック

対象者の選定

- ・ ロコモ25によるスクリーニング
（運動器の不調に関する25の質問）

実施方法

- ・ 健診時に問診と同時に配布回収し事務局で抽出
- ・ 対象者と健保組合に通知

結果分類

- ・ ロコモ度0（正常）
- ・ ロコモ度1（初期段階）
 - 動画視聴・セミナー参加を推奨
- ・ ロコモ度2（進行段階）
 - セミナー参加・個別指導を推奨
- ・ ロコモ度3（社会参加に支障）
 - 個別指導を推奨

2.プログラム提供

提供内容（各健保にて実施）

松コース

- ・ 動画配信 + 運動セミナー + 個別指導
（マンツーマン）

竹コース

- ・ 動画配信 + 運動セミナー

梅コース

- ・ 動画配信

3.継続支援

目的

- ・ 生活習慣の改善を定着させる
- ・ 進行リスクを低減する

実施内容

- ・ 動画の継続視聴
- ・ フィードバックシートの返却
（個別指導当日にお渡し）
- ・ 事後アンケートの実施
（□か月後のアンケート、ロコモチェックから数問抜粋）

フィードバック・事後アンケート

- ・ プロセス評価
- ・ アウトプット評価（保健指導実施率・データヘルス計画指標）
- ・ 健康・生活状況・療養状況のリスク評価
- ・ 課題と対応策
- ・ 集計データ（BMI、運動器の状況、生活習慣についての問診）
- ・ 本事業の評価（埼玉県立大学）

成果指標と評価方法

本事業の効果を評価し、継続的な改善を図るため、以下の指標を設定する。

アウトプット指標

ロコモ度チェック実施率	対象者の受診率を測定し、年齢層・性別ごとの傾向を分析。
運動・栄養指導実施率	指導対象者のうち、実際に受講した割合を評価。
プログラム参加者数	各プログラムの参加者数と継続率を分析し、受講意欲向上策を検討。

アウトカム指標

健康寿命の延伸（ロコモ予防）	ロコモ度1～3の参加者の改善率を測定し、介入効果を評価。
生活習慣・健診受診状況の改善	運動頻度や運動状況、健診結果（BMI）を指標とする。

データ収集方法

事後アンケート（WEB・紙）	満足度、継続意向、主観的健康観（健康改善実感、ロコモ予防意識の変化）を評価。
健診データの活用	事前・事後の比較を通じて、事業の長期的な効果を検証。
この評価を通じて、事業の有効性を科学的に検証し、改善点や継続実施の可能性を検討する。	

スケジュール

令和7年6月	令和7年7月～令和7年1月	令和8年2月	令和8年3月
運営詳細確認・事前準備	ロコモ度チェック・プログラム実施	事業評価・報告会	次年度への展開