

## 事業名

職域での転倒予防（ロコモ予防）共同事業

## 参加組合

- ・主幹事：石塚硝子健康保険組合
- ・参加組合数：5健保

## 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。

## 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 |