

「シルバーエイジ健康管理セミナー」概要図

事業目的

- 医療費分析の結果、高齢者層の医療費が他の年齢層に比べ突出して高額であり、いわゆる前期高齢者を対象とした保健指導により医療費の適正化を図ること。
- また、参加者の健康維持・増進を実現させることにより、「健康長寿(アンチエイジング)」と「生きがいづくり」を目指すことを目的として本セミナーを実施した。

事業概要

- メインテーマを「アンチエイジング」とし、本年度は「サルコペニア肥満」をサブテーマに決めて2泊3日のセミナーを企画した。単にレクチャーだけの座学ではなく、参加者の生活変容をより具体的に促進させるため、ウォーキング、各種検査、体力測定、さらに運動指導などの実技を織り込み、受講後も実践しやすい内容としている。
- また、参加者の過去5年間の健康診断結果データをもとに、一人ひとりの健康状態に即した個別指導を保健師から行い、より効果の期待できるセミナー内容にしている。

実施状況

- ①実施日：平成26年10月1日～3日
- ②場 所：浜名湖ロイヤルホテル
- ③参加者：特例退職加入者93名(内前期高齢者70名を評価対象)
- ④基調講演：筑波大学 久野晋也教授より
「サルコペニア肥満を予防して健康寿命の延伸を目指そう」
- ⑤実践イベント：体組成計で「自分自身のカラダの内部を知ろう」
- ⑥健康食実演講習：低カロリーメニューの特別食
- ⑦個別健康相談：過去5年間の健診結果に基づく個別指導
- ⑧特定保健指導：「動機付け支援」対象者に初回面談
- ⑨ウォーキング：短距離3.5km・長距離7km程度の2グループで
- ⑩管理栄養士レクチャー：サルコペニア肥満予防の食生活指導
- ⑪保健師レクチャー：体組成計結果の見方および対策
- ⑫運動実技：サルコペニア予防の運動トレーニング
- ⑬生きがいづくり教室：地域の歴史や産業を理解

事業効果

- 参加率は93%で総加入者に占めるカバー率は3.3%で実施。
- セミナー終了時および2ヵ月後に生活習慣アンケートを実施。
 - ・「サルコペニア肥満」を98.1%の者が「良く理解できた」、「理解できた」と回答し、2ヵ月後も93.5%の者が健康寿命を伸ばすために「気付き・実践した」と回答した。
 - ・2ヵ月後に実践し「身体の変化を感じた」ものは34.4%となった。
 - ・食事・運動の記録「さとの通信」を回収できた者は72.4%で、そのうち85.7%の者が2ヶ月間記録を「出来た」または「少しできた」と回答し、記録を継続できている。
 - ・食事については主菜・野菜は男女とも摂取量が増加し、女性は総摂取量が減少したが、男性は総摂取量が増加した。
- 翌年度の健診結果・レセプトデータを分析し健診受診率、ジェネリック医薬品推進、医療費について効果の測定、評価を実施する