

「ご近所さんの運動教室」の フレイル予防の効果について

富士市地域保健課

○久保田 茉美 久保田 恵理子 上野 朱音 野口 愛実

富士健康福祉センター

常盤 紗弓

浜松医科大学健康社会医学講座

尾島 俊之



【背景】

「ご近所さんの運動教室」とは

地域住民のボランティアが
リーダーとなり開催する
高齢者向けの運動教室。

市内で71か所の教室が活動。
(令和6年4月1日時点)

一緒に集まりませんか?

ご近所さんの運動教室

ご近所さんの運動教室で、地域の住民同士が気軽に集まり、体操やレクリエーションを行っています。みんなで楽しい時間を過ごしなが、介護予防・生きがいづくり・仲間づくりができる場所です。

介護予防 フレイル予防

仲間づくり

居場所がここにある

おとなりさんも一緒に地域みんなで健康づくり

富士市役所 地域保健課 (フィランセ局) 0545-64-8993
参加希望の方はこちらにお問い合わせください

いただきへの、はじまり 富士市

【目的】

「ご近所さんの運動教室」参加による
フレイル予防の効果検証と今後の参加
者へのアプローチ方法の検討。

【対象】

後期高齢者医療保険に加入しており、
令和5年度健康診査を受診した市民のうち、
質問票の完全回答者9,720名のデータをKDBから抽出。

「あなたの健康状態はいかがですか（質問票1）」
の問いに「よい・まあよい・ふつう」と回答した
9,035名を分析対象とした。

【分析方法】

「ご近所さんの運動教室」に参加している者を「参加群」
参加していない者を「非参加群」と定義。

後期高齢者の質問票と介護認定の有無を男女別にクロス
集計し、カイ二乗検定にて分析した。

分析対象者

		平均年齢	1.「あなたの現在の健康状態はいかがですか」 「よい・まあよい・ふつう」と回答した割合 (%)	割合の差 ポイント
女性 (n = 5,227)	参加群 (n = 158)	80.5	93.5	0.3
	非参加群 (n = 5,069)	80.49	93.2	
男性 (n = 3,808)	参加群 (n = 25)	80.17	86.2	6.5
	非参加群 (n = 3,783)	80.01	92.7	

【結果 1】

「ご近所さんの運動教室」の参加の有無と後期高齢者の質問票のデータ比較

	 女性 (n=5,227)				 男性 (n=3,808)			
	参加群 (n=158) 割合 (%)	非参加群 (n=5,069) 割合 (%)	割合の差 ポイント	p 値	参加群 (n=25) 割合 (%)	非参加群 (n=3,783) 割合 (%)	割合の差 ポイント	p 値
5. 「お茶や汁物等でむせることがありますか」 「いいえ」と回答	75.9	80.3	4.4	0.215	84.0	81.7	2.3	0.971
9. 「ウォーキング等の運動を週1回以上していますか」 「はい」と回答	79.1	64.3	14.8	P<0.001	92.0	70.3	21.7	0.031
13. 「週に1回以上は外出していますか」 「はい」と回答	100	93.6	6.4	0.002	100	93.6	6.4	0.369

※各質問の回答肢は好ましい回答にそろえた。

【結果 2】

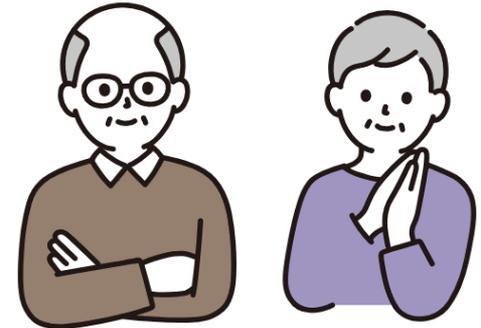
「ご近所さんの運動教室」の参加の有無と介護認定状況のデータ比較

		介護認定を受けていない割合 (%)	割合の差 ポイント	p 値
 女性 (n = 5,227)	参加群 (n = 158)	96.8	6.9	0.006
	非参加群 (n = 5,069)	89.9		
 男性 (n = 3,808)	参加群 (n = 25)	100	5.2	0.470
	非参加群 (n = 3,783)	94.8		

【考察 1】

1. 「ご近所さんの運動教室」に参加すると、**運動習慣**が身につく。
2. 「ご近所さんの運動教室」に参加すると、**社会参加**に繋がる。

フレイル予防



介護認定を受けない、自立した日常生活に繋がる。

【考察2】

「ご近所さんの運動教室」に参加している女性は
口腔機能の低下を自覚している者が多い。



本市では、管理栄養士や歯科衛生士の派遣を通じてフレイル予防の啓発を行っており、「参加群」は日頃からフレイルについて意識し、些細な衰えを自覚しやすいとも考えられる。

【考察3】

分析対象者

		平均年齢	1. 「あなたの現在の健康状態はいかがですか」 「よい・まあよい・ふつう」と回答した割合 (%)	割合の差 ポイント
 女性 (n = 5,227)	参加群 (n = 158)	80.5	93.5	0.3
	非参加群 (n = 5,069)	80.49	93.2	
 男性 (n = 3,808)	参加群 (n = 25)	80.17	86.2	6.5
	非参加群 (n = 3,783)	80.01	92.7	

健康状態の問いに「よい・まあよい・ふつう」と回答した割合が、男性の「参加群」は「非参加群」より6.5ポイント低かった。



フレイルリスクの高い男性が教室に参加していることは強み。
参加者への継続支援が必要。

【今後の取り組み】

1. 調査内容の検討や経年変化、教室参加年数による分析評価。
2. オーラルフレイル対策を含めた多角的な視点でフレイル予防の取り組みを展開していく。
3. 調査の結果を市民や教室のリーダーへ周知。
→新規の教室立ち上げや参加者の募集に繋げる。
→リーダーの教室継続の意欲を高める。

ご清聴ありがとうございました。



いただきへの、はじまり 富士市