

502. 自治体における民間サポート型健康づくり教室の有効性に関する研究1～参加継続者の医療費抑制、体力の向上効果を中心として～

○福田 佳奈子¹、坂戸 洋子¹、難波 秀行¹、久野 譜也²
(¹つくばウエルネスリサーチ、²筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【背景と目的】高齢社会が急激に進行する我が国において、国民医療費や介護費の増加は、重大な社会的問題となっている。平成20年度からの医療制度改革においては、生活習慣病の予防が明確に示され、自治体や企業においてメタボリックシンドローム予防や健康づくりを目的とした事業が進められつつある。運動教室実施による医療費抑制に関する先行研究では、茨城県大洋村(現、鉾田市)において、トレーニング実施群は非実施群に比較して医療費が抑えられたという報告がある(神山ら2004)。このような背景から、自治体における中高年者の健康づくりを目的とした運動教室において、参加者の体力などの健康に関わるデータのみならず、医療費抑制効果を確認することは重要なことと考えられる。そこで本研究では、中高年者を対象に民間企業がサポートする自治体主催の健康づくり運動教室における参加者の医療費抑制および体力向上に関する有効性を検討した。【方法】対象者は、株式会社つくばウエルネスリサーチ(以下TWR)がサポートしている新潟県見附市の運動教室に平成15年に参加した228名のうち、平成15年から平成18年を含む4年間、国民健康保険に加入していた145名(男性45名、女性10名、平均年齢70.2歳)であった。また、比較対照群として、本研究と同じ期間に4年間継続して国民健康保険に加入していた者で、運動教室に参加しなかった435名(男性135名、女性300名、平均年齢70.4歳)を抽出し、両群における4年間の一人当たりの年間総医療費を調査した。体力評価については、上述の医療費データがある者のうち、運動開始時点の平成15年から平成18年までの4年間について毎年、文部科学省新体力テスト(65歳以上)を実施した36名(男性16名、女性20名)を対象とした。運動教室に対してTWRがサポートした内容は主「個別運動・栄養プログラム提供システムの供給」「個別プログラム指導者の育成」「事業推進コンサルティングおよび事業評価」の3点であった。【結果および考察】一人当たりの年間総医療費は、運動開始年において運動群294,312円、対照群272,904円でありほぼ同額であった。開始2年目、3年目と長期になるほど、両群の差が徐々に拡大したが有意な差は認められなかった。ところが、4年目においては、運動群356,815円、対照群425,485円となり、両群間に有意な差が認められた(両群の差:68,670円)。医療費は一般的に加齢とともに上昇していくことが知られているが、長期間に渡り運動を継続することにより、医療費が抑制される可能性が示された。また、新体力テストの総合結果から判定される体力年齢は、教室参加初年に比較して2年目、3年目には有意に若返っており、4年目においてもその体力レベルを維持していた。【まとめ】本研究の運動教室に継続的に参加した者において、医療費抑制効果、体力の向上・維持していたことから、民間サポート型健康づくり教室の有効性が示された。

Key Word

民間サポート型健康づくり教室 医療費抑制効果 体力の向上