

今年度も産官学で健康長寿社会の実現を目指す 運動機能を評価 ロコモを診る「ロコミル」を実施 4ヵ年計画で、スクリーニングと介入による健康寿命延伸効果を検証

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(所在地:神奈川県平塚市、体育学部生涯スポーツ学科 教授:中村豊)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の三者は、大磯町にて実施される特定健康診査(集団健診)の場を活用し、参加者個人毎の運動器機能評価としてロコモティブシンドローム(以下、ロコモ※1)を診る「ロコミル」を4ヵ年計画で7月より開始しました(本年度の7月・9月・10月の計7回では、延べ約350名の町民が参加されています)。

この「ロコミル」は、要介護等の原因の第1位である「運動器の障害※2」についての評価を実施します。運動機能の見える化・モニタリングを行うとともに、その状態(ロコモのリスク)に応じた運動処方を実施することで、町民の運動機能の維持・向上はもちろん、ロコモとメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の関連性や、医療費の削減効果の検証、他自治体での応用を目指しています。

※1 ロコモティブシンドローム(ロコモ):運動器の障害により移動機能の低下をきたし、要介護になるリスクの高い状態になること。日本整形外科学会がH19より提唱。

※2 要支援・要介護の原因 第1位:運動器の障害(25%)、第2位:脳血管疾患(19%)、第3位:認知症(16%)、第4位:高齢による虚弱(13%)、第5位:その他(27%) [H25 厚生労働省 国民生活基礎調査より]

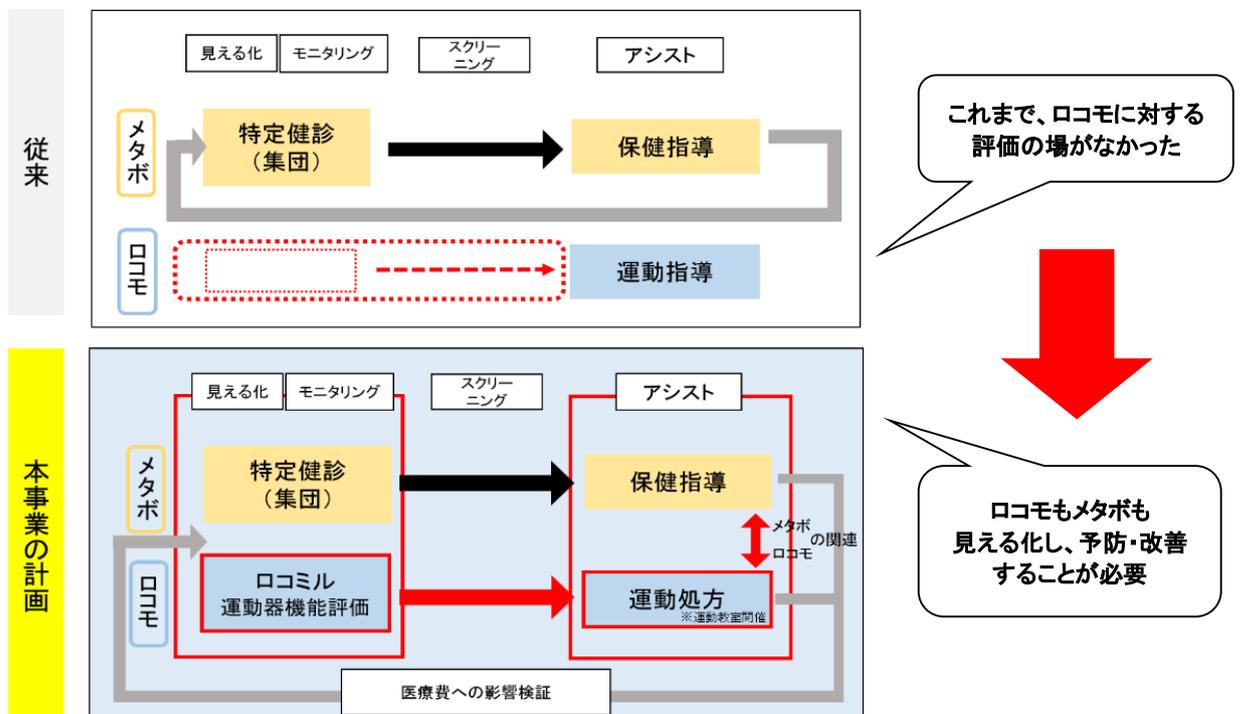
■ 経産省「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受けて活動

本事業は4ヵ年計画ですが、初年度は、神奈川県が設立した「未病産業研究会」の会員法人を主体とした「かながわ未病産業創出推進コンソーシアム」における「健康寿命延伸を目的とした未病産業創出推進事業」の一環として活動しています。同コンソーシアムの事業は、経済産業省の「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受けています。

【ロコミルの point】

- ✓ 誰もが受けられる「ロコモに対する評価の場」の提供を目指す！
- ✓ ロコミルによる運動機能の見える化で、状態に合わせた運動処方を受けられる！
- ✓ 4ヵ年計画による継続実施で、ロコモとメタボの関連性や、医療費の変化、運動指導効果を検証！

<本事業のフロー>



■ 誰もが受けられる「ロコモに対する評価の場」へ

増大する国民医療費※3のうち約3割を生活習慣病関連が占め、死亡数割合では6割を占めていたことから、平成20年より、特定健康診査が義務化され、「メタボ」に対する管理・指導の体制が確立し、国民のメタボ認知度や健康意識が向上しました。一方で、近年増えている要介護の原因の1位は「運動器の障害」ですが、ロコモの国民認知度は不十分であり、加えて自身の運動器の状態を知る場や、行政が住民のロコモを管理する仕組みも確立されていないのが現状です。

本事業では、誰もが自身の運動機能を知ることのできる場の提供を目指しています。まずは町の集団健診の機会を活用し、希望者に運動機能の評価サービスを実施します。

※3 国民医療費は毎年約1兆円ずつ増加し、H25度39兆円を突破、10年後のH37度には約60兆円に達すると見込まれる
[H20度34.8兆円、H21度35.3兆円、H22度36.6兆円、H23度37.8兆円、H24度38.4兆円][厚生労働省 H25医療費の動向より]

■ ロコムルで“運動機能を見える化”、状態に合わせた運動処方が可能に

これまで産官学の三者は、加齢と共に衰えやすい下肢運動機能に特化した運動プログラムを提供する「おいそアンチロコモ教室」を実施し、プログラムの効果を示してきました。希望者参加型の同教室は、比較的健康意識の高い方が多く参加されました。今後の課題は、介護等になる前の段階にいる運動機能の低下した方・引きこもりがちの方へのアプローチです。そこで本事業では幅広く町民の方々が参加する特定健診の場を活用し、希望者に「ロコムル」を実施することとしました。

自身の運動機能の状態を見える化した上で、運動プログラムへの参加を促します。提供する運動プログラムは、昨年度に実績のある「おいそアンチロコモ教室」を応用した形で、運動機能の状態に合わせて運動処方し、効率・効果的な事業の展開を目指します。

■ ロコモとメタボに関連する医療費の変化や運動指導効果を検証

本事業は、特定健診(集団健診)の場を活用し、運動器機能評価から運動指導までを4ヵ年計画で実施することにより、ロコモとメタボの関連性や、医療費の変化を検証します。この結果から事業のあり方を再考し、先進的なモデルとして他自治体へ発信、応用が可能となることを期待しています。

【ロコムル 実施概要】

<日時・会場> ※全日程午前中に実施 / 既に11月8日までは終了

日程	7月11日 (土)	7月18日 (土)	7月31日 (金)	9月8日 (火)	9月13日 (日)	9月27日 (日)	10月7日 (水)	11月7日 (土)	11月8日 (日)	11月28日 (土)	12月5日 (土)
会場	保健 センター	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	保健 センター	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター

<測定項目>



【報道関係者の皆様のお問い合わせ先】

※このリリースの内容について、ご質問ご要望等がございましたら、遠慮なく下記担当までご連絡ください。

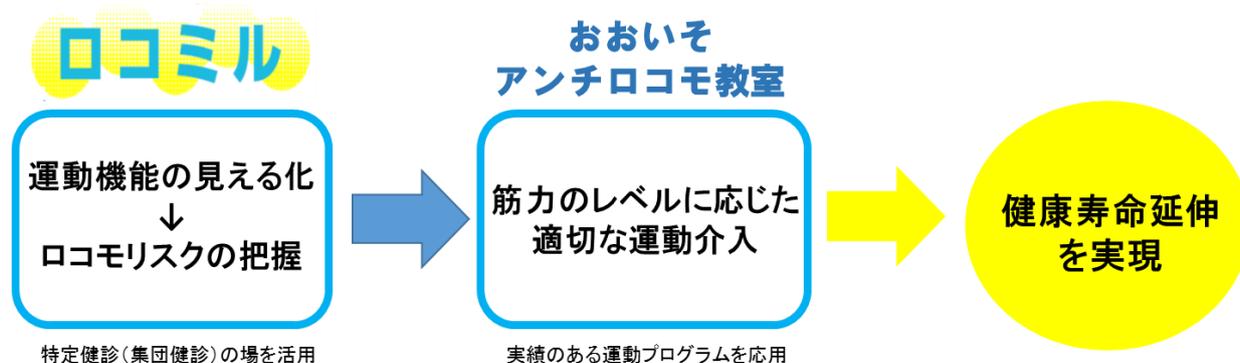
ロコムル 広報窓口 株式会社アネティ 担当: 樹神(こだま) TEL: 03-6421-7397

バージョンアップ！「おいそアンチロコモ教室」 ～必要な人に・適切な運動を届ける！～

大磯町にて昨年度実施した、産官学連携事業「おいそアンチロコモ教室」をバージョンアップし、平成 27 年度は 9 月より教室を開始しました。

健康寿命の延伸を目的とし、昨年度実施した「おいそアンチロコモ教室」の特徴は、加齢と共に衰えやすい「下肢の運動機能に特化」したプログラムを提供する点、そして「運動機能の見える化」をする点です。今年度の同教室は新たな取り組みとして、大磯町の特定健康診査(集団健診)の場を活用して実施している、運動器機能評価 ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)を診る「ロコミル」と連動して実施されます*1。前年度の教室の募集方法は公募形式であったため、比較的健康意識の高い方が多く集まり一定の成果を得ることができました。次の課題として挙げたのが、「運動機能の低下した方、引きこもりがちな方へのアプローチ」です。そこで今回、町の集団健診という参加しやすい場所で行う「ロコミル」と連動し、ロコモリスクの高い方に対し、教室への参加を促します。「必要な人に・適切な運動を届ける！」をスローガンに、運動機能の低下した方へのアプローチすることで、より効果的な教室の提供による健康寿命延伸を目指します。

*1 ニュースリリース参照



■個人ごとの状態に合わせた運動プログラム

同教室では新たに、体操を①高強度、②中強度、③低強度、④膝痛ケア体操の 4 つのレベルに分けて運動プログラムを提供します。昨年同様、毎月の下肢筋力を測定しますので、その結果や膝痛の状態に合わせて、①～④の運動プログラムが決まる仕組みになっています。今回の新たな運動プログラムの効果検証により、多様な参加者に対応できる教室の実証を目指します*2。

*2 処方する運動内容は、H26 度実績のある下肢特化型体操(いけいけ体操)を基にし、負荷を増減する等応用を加えています。

■H27 度おいそアンチロコモ教室 概略

プログラムは、6 ヶ月間、月 1 回(計 6 回×会場 2 カ所)で、運動処方・健康講話を実施。参加者は、処方された運動を自宅でも実施し、運動内容・回数を指定の手帳に記録します。運動プログラム開始前後で、総合的な下肢運動機能の評価を実施します*3。

*3 下肢筋力測定は毎月実施

場所	日程						
	大測定会	通常会①	通常会②	通常会③	通常会④	大測定会	結果報告会
保健センター	9月16日(水) 10:30~16:00	10月7日(水) 14:00~16:00	11月4日(水) 14:00~16:00	12月9日(水) 14:00~16:00	1月6日(水) 14:00~16:00	2月17日(水) 10:30~16:00	3月16日(水) 14:00~15:30
国府支所	9月17日(木) 13:30~16:00	10月15日(木) 14:00~16:00	11月19日(木) 14:00~16:00	12月17日(木) 14:00~16:00	1月21日(木) 14:00~16:00	2月18日(木) 13:30~16:00	3月17日(木) 14:00~15:30

※既に通常会②まで終了しています。