



大磯町でのロコモイル受診者が3年間で**1,000名**を突破！

見逃されがちな“女性のロコモ”が明らかに！

「データヘルス」の考え方に基づいた効果的・効率的な健康課題への取り組み

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(神奈川県平塚市、学長:山田清志)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の三者は、2015年より大磯町の特定健康診査(集団健診)の場を活用し、参加者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「ロコモイル」を実施して来ました。この「ロコモイル」では、日本整形外科学会が定めた「ロコモ度テスト^{※2}」に加え、下肢筋力測定を行い、要支援・要介護等の主要因である「運動器の障害」について評価します。

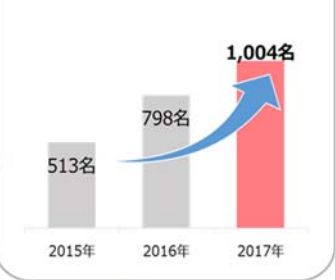
本事業は過去3年間で、初回受診者数^{※3}が1,000名を超え、この結果から見てきた地域住民の健康課題の傾向と、その課題を簡易に“見える化”することの可能性についてお知らせ致します。

- ※1 日本整形外科学会が2007年に提唱。運動器の障害のために「立つ」、「歩く」などの移動機能の低下をきたした状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。
- ※2 立ち上がりテスト(脚力)、2ステップテスト(歩行能力)、ロコモ25(身体状態・生活状況調査)の3つのテストで移動機能の状態を確認する。
- ※3 ロコモイルを初めて受診した人数。翌年に受診しても含まれない。



ロコモイルの様子

ロコモイル初回受診者の累計推移



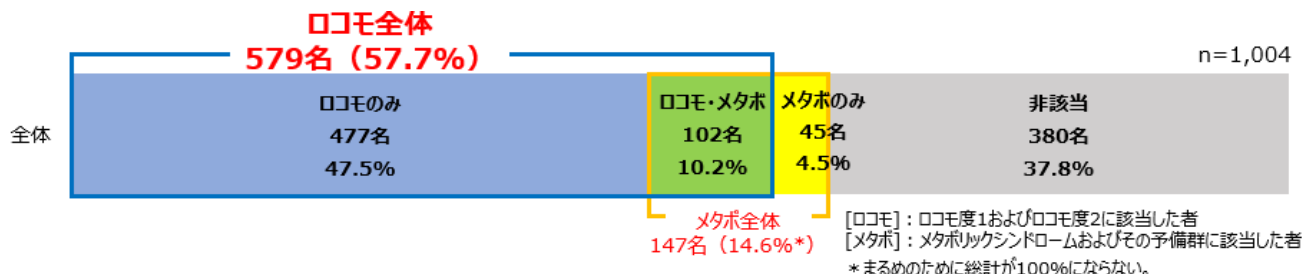
1,000名超の健診結果から見えたポイント

- ✓ 特定健診(集団健診)受診者の約6割がロコモ！
- ✓ 特定健診のみでは見逃されがちな“女性のロコモ”
- ✓ 片脚で40cmの高さから立ち上がるだけ！今日から始められるロコモのチェック

■ 特定健診(集団健診)受診者の約6割がロコモ！

2015年から開始した「ロコモイル」の初回受診者の累計は初年度513名、次年度798名となり、2015年～2017年を合わせると1,004名が測定に参加しました(男性386名/年齢66.2±7.7歳、女性618名/年齢65.4±8.0歳)。

3年間の初回受診者分類 (2015-2017)



ロコモ該当者は全体の約6割(579名、57.7%)を占め、普段の生活では気付にくい「運動器機能の低下」という健康課題が顕在化した形となりました。また、全体の10.2%(102名)がロコモ・メタボのダブルリスクに該当していました。このように、評価結果の“見える化”により各々が健康課題を自覚することで、課題に応じた目標設定ができるデータヘルス^{※4}の考え方に基づいた効果的・効率的なアプローチが期待できます。

※4 特定健康診査(特定健診)や診療報酬明細書(レセプト)などから得られるデータの分析に基づいて実施する、効率のよい(PDCAサイクルを利用した)保健事業。厚生労働省が推進している。

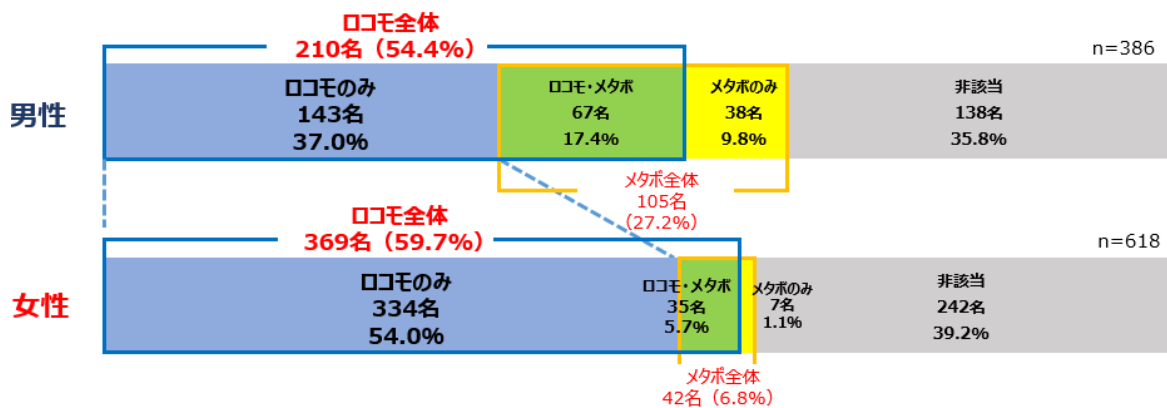
■ 特定健診のみでは見逃されがちな“女性のロコモ”

男女別の結果から、女性ではロコモ全体(59.7%)がメタボ全体(6.8%)の約9倍となっており、「ロコモのみ」の該当率も半数(54.0%)を超えています。このことからロコモは男性と比べて特に女性が潜在的に多く該当する可能性の高い健康課題であり、主にメタボをスクリーニングする特定健診のみでは見逃されがちであることが明らかになってきました。

平均寿命が延び続ける一方で、自立した生活を送れる期間である「健康寿命」との差が男性は約9年、女性はさらに多く、約12年もあるとされています。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9~12年もあるということの意味しており、早期からいかに介護予防としてロコモを予防できるかが重要となっています。

ロコモの予防や改善のためには、定期的に運動器機能をチェックし、自己の健康課題に気付くことが大切です。

男女別 3年間の初回受診者分類 (2015-2017)



■ 片脚で40cmの高さから立ち上がるだけ！ 今日から始められるロコモのチェック！

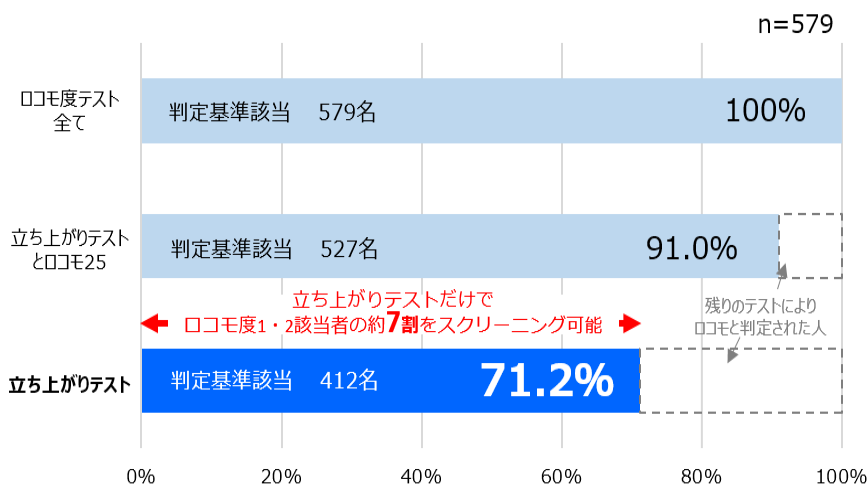
1,004名のロコモ受診者において、ロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)によるロコモ度該当者は579名おり、そのうち立ち上がりテストとロコモ25でロコモ該当となった人は527名(91.0%)、立ち上がりテストのみでロコモ該当となった人は412名(71.2%)いました。このことから3つあるロコモ度テストの中で、立ち上がりテストだけでも約7割のスクリーニングが可能となることがわかりました。

立ち上がりテストを用いることで、簡易にロコモのスクリーニングが可能となり、薬局や健診会場などの限られたスペースや人員という環境においても運動器への気づきを与えることが期待できます。



40cm 台からの片脚立ち上がり

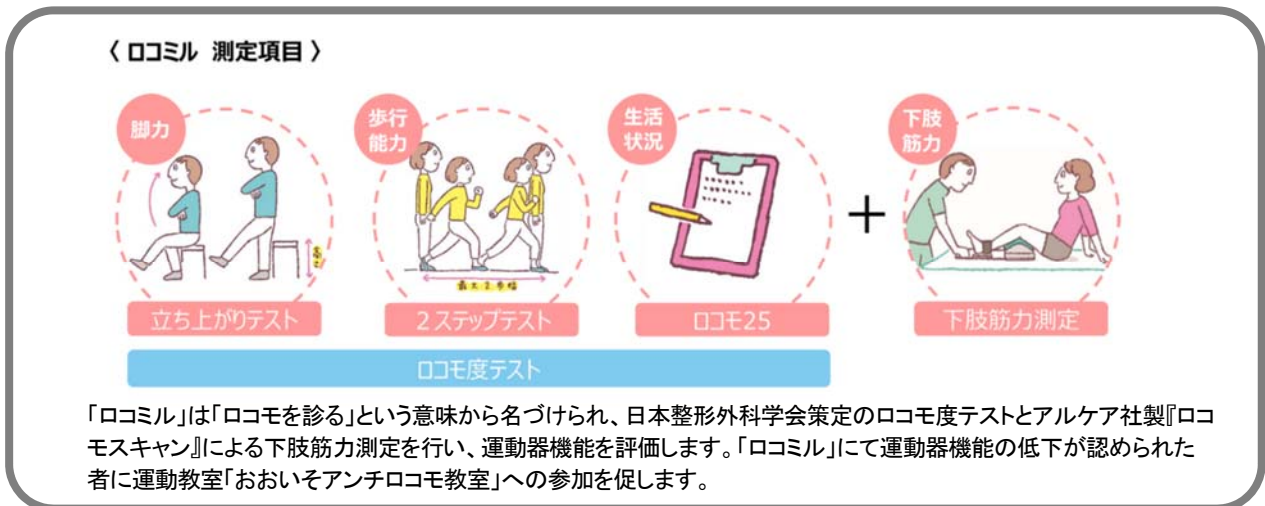
ロコモ度1・2 該当者 (579名) における スクリーニング結果



参考) ロコモ度テスト 判断基準

	ロコモ度1	ロコモ度2
立ち上がりテスト	どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない	両脚で20cmの高さから上がれない
2ステップテスト	2ステップ値(2歩幅+身長)が1.3未満	2ステップ値が1.1未満
ロコモ25	ロコモ25の結果が7点以上	ロコモ25の結果が16点以上

3つのテストの基準のうち1つでも該当すれば「ロコモ度1」または「ロコモ度2」と判定



なお、大磯町での「ロコモル」は H30 年度も実施予定です。ご期待ください。

■ 関係者紹介

□ 大磯町(おいそまち)

大磯町の人口は 31,522 名、高齢化率は 32.6%に達しており、全国の高齢化率 27.3%と比べ、高齢化が進行している^{※5}。また団塊の世代の人口が多く、この先 20 年にわたり高齢化が進行すると予測されることから、健康づくり、食育、スポーツ推進に関して一体的な取組みを進め、健康寿命の延伸を目指している。町長は中崎久雄(2010 年 12 月より現職、現在 2 期目)。

大磯町 HP: <http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

※5 大磯町の人口、高齢化率は 2017 年 1 月 1 日現在、全国の高齢化率は 2016 年 10 月現在の数字

□ 東海大学

神奈川県平塚市の湘南キャンパスをメインキャンパスとし、北海道から九州まで全国に 8 キャンパスを展開。建学当初から文理融合を教育理念とし、人文社会・社会科学・自然科学のあらゆる学問分野を網羅する 18 学部 77 学科・専攻・課程を有する総合大学として発展。2018 年 4 月に文化社会学部と健康学部を新設。

東海大学 HP: <http://www.u-tokai.ac.jp/>

・担当教員: 体育学部生涯スポーツ学科 主任教授 野坂 俊弥(のさか としや)

[略歴] 1962 年生まれ、早稲田大学教育学部卒業、筑波大学大学院体育研究科修了

※ 2016 年度まで代表を務めた中村教授は、2017 年 3 月に東海大学を退官し、現在、産官学事業の東海大学代表は野坂教授が務めております。中村先生には引き続き、教室のサポートをして頂いております。

□ アルケア株式会社

アルケアは高齢社会におけるエッセンシャルパートナーとなることを目指し、ウインドケア、オストミー&コンチネンスケア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスケアの 5 つの視点でケア現場に貢献する事業を展開しています。

社 名 : アルケア株式会社

代 表 者 : 代表取締役社長 鈴木輝重

売 上 高 : 142 億円 (2017 年 6 月末現在)

本社所在地 : 東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19 階(〒130-0013)

事 業 内 容 : 医療機器・医療用消耗材料の研究開発、製造、販売業

アルケア HP : <http://www.alcare.co.jp>

代 表 TEL : 0120-770-175