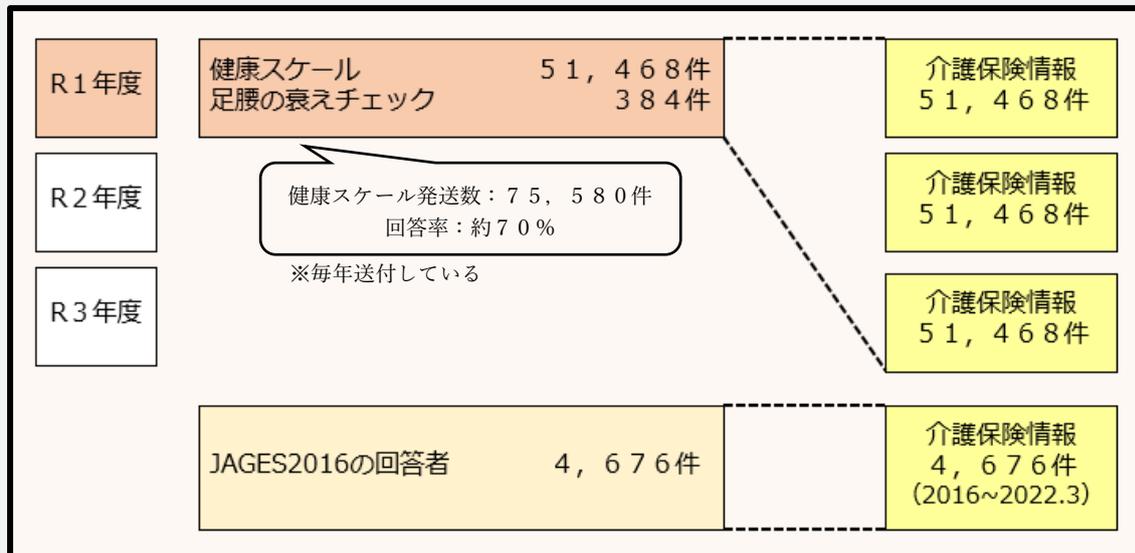


船橋市健康スケールの結果データを用いた事業評価

1. 分析条件および方法



追跡期間を可能な限り長く確保することで安定した結果を得られるよう、令和元年度の健康スケールの回答結果のみを分析対象とし、要介護認定等を受けるまでの期間の長短も考慮するため、介護保険情報（要支援1以上認定、要介護2以上認定、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上認定）は、令和元年度から3年度末までの情報を結び付けた。

24地区コミュニティごとの地区分析については、健康スケールのデータだけでなく、JAGES2016（※）のデータも利用した。

健康スケールは、51,468件、JAGES2016は4,676件が分析対象となった。

これらのデータを用いて、ふなばしシルバーリハビリ体操を始めとする「通いの場」に参加する者や参加頻度の多い者は、要支援・要介護状態になりにくい、または要介護状態が進行しにくいかを検証した。

なお、ふなばしシルバーリハビリ体操に参加するような人は、その他の活動にも積極的に参加していたり、もともと健康度が良好な人が多かたりする可能性が高い。そのため、それらを考慮せずにふなばしシルバーリハビリ体操の参加者と非参加者の認定率を単純に比較してしまうと、見せかけの差を検出しかねない。これを防ぐために、それらの要因を調整（条件を統制）したうえで結果を算出した。

※日本老年学的評価研究による健康長寿社会づくりに向けた社会疫学的大規模調査で3年に1回実施されており、本市は2016年に参加し、当時の調査結果において本市の高齢者の足腰は、全国39市の中で最も健康的であるとの結果が得られた。

2. ふなばしシルバーリハビリ体操の事業評価

〈いずれの活動にも参加していない者と対照した場合の予防効果〉

	参加頻度	シルバーリハビリ体操	その他の体操・運動	趣味・ボランティア活動
要支援1以上認定 の予防効果	年に数回	—	—	—
	月1回	—	—	—
	月2～3回	—	—	9%のリスク減
	週1回以上	—	15%のリスク減	16%のリスク減
要介護2以上認定 の予防効果	年に数回	—	—	34%のリスク減
	月1回	39%のリスク減	—	31%のリスク減
	月2～3回	53%のリスク減	25%のリスク減	35%のリスク減
	週1回以上	—	39%のリスク減	32%のリスク減
認知機能低下 の予防効果	年に数回	—	—	—
	月1回	31%のリスク減	—	—
	月2～3回	—	—	28%のリスク減
	週1回以上	—	27%のリスク減	29%のリスク減

※「—」部分は、統計的有意差が確認されなかったことを示す

ふなばしシルバーリハビリ体操は、要介護2以上認定や認知機能低下の予防効果が認められた。

また、シルバーリハビリ体操以外の体操・運動に参加している者や趣味・ボランティア活動に参加している者も、いずれの活動にも参加していない者と比較して、要介護認定等の予防効果が示された結果となった。

このことから、ふなばしシルバーリハビリ体操の一層の普及に努めることに加え、「あらゆる体操・運動の幅広いグループ形成の促進」及び「趣味・ボランティア活動も含めた多様な活動の場所づくり」が、より早期の生活機能低下や認知機能低下に対して予防効果をもたらすと考えられる。

3. 船橋市内24地区コミュニティごとの地区分析

船橋市健康スケールの回答結果等により、足腰の衰えや口腔機能などに関する要介護の認定リスク要因を地区別に分析した結果、地区単位で課題が分かり、解決に向けて優先的に取り組む対策の手がかりが得られた。

健康スケール帳票

船橋市健康スケール質問項目	当てはまる「番号」を○で囲む	
① バスや電車を使って1人で外出できますか	0. はい	1. いいえ
② 日用品の買物ができますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金の出し入れが自分でできますか	0. はい	1. いいえ
④ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑤ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑥ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑦ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑧ 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
⑨ 最近測った身長と体重はいくつですか	身長 cm	体重 kg
⑩ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
⑪ ふなばしシルバーリハビリ体操教室に参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない	
⑫ ふなばしシルバーリハビリ体操教室以外に30分以上の体操や運動のグループに参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない	
⑬ 趣味的なサークルやボランティア活動に参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない	
⑭ 片脚立ちで靴下をはけますか	0. はい	1. いいえ
⑮ 家の中でつまずいたり、すべったりすることはありますか	1. はい	0. いいえ
⑯ 家のやや重い仕事（掃除など）は困難ですか	1. はい	0. いいえ
⑰ 2kg程度（1Lの牛乳パック2個分）の買い物をして持ち帰るのは困難ですか	1. はい	0. いいえ
⑱ 横断歩道を青信号で渡りきれますか	0. はい	1. いいえ
⑲ 指輪っかテスト（裏面参照）で隙間がありますか	1. 届かない 2. ちょうど 3. 隙間がある	
⑳ 現在ご自身の歯は何本残っていますか。さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。なお、成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。	1. 0本 2. 1～4本 3. 5～9本 4. 10～19本 5. 20本以上	
㉑ 歯を磨いていますか（人にやってもらう場合も含む）	1. 毎日 2. 時々 3. 磨かない	
㉒ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい	0. いいえ
記入者氏名	1. 本人 2. 代理人 記入者（○をつける）	連絡先 電話 ()