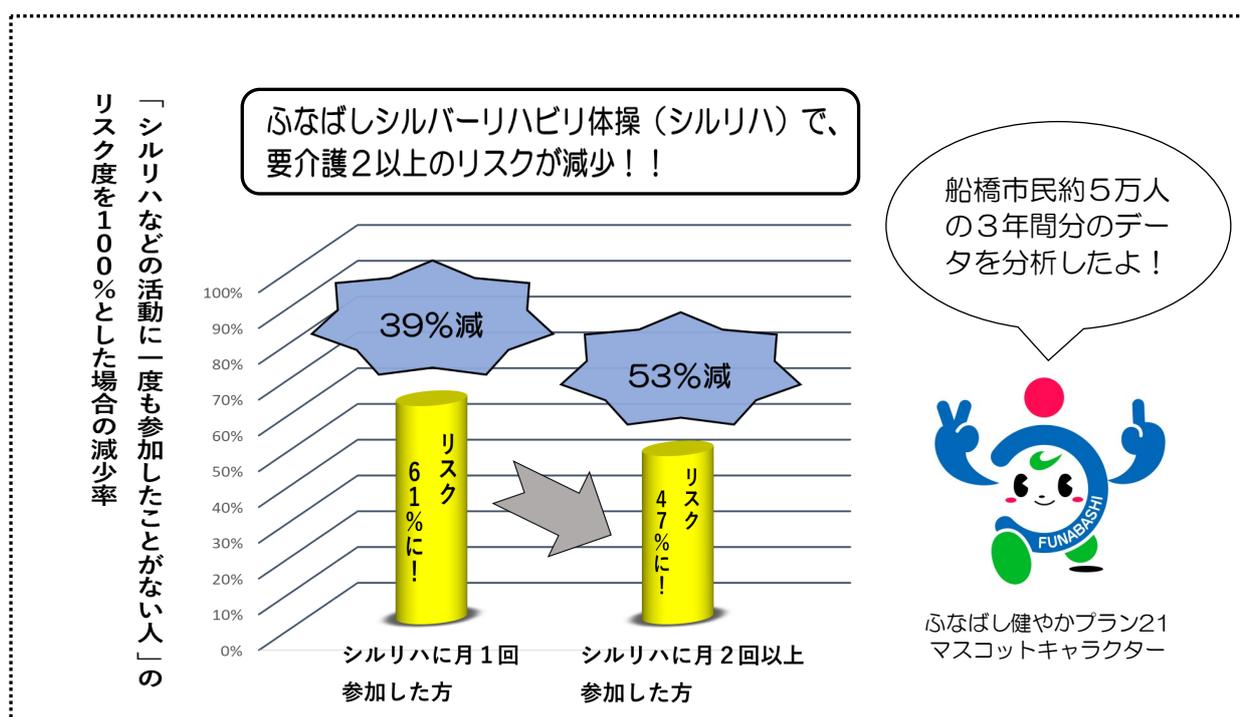


ふなばしシルバーリハビリ体操の介護予防効果

「シルバーリハビリ体操などの活動に一度も参加したことがない」集団の介護認定率を基準として、参加している集団ではどの程度の認定率に抑制されているかを分析。

月1回参加した人は、参加していない人に比べて介護認定を受けるリスクが39%低く、月2回以上参加した人のリスクは53%低いことが確認されました。



※令和元年度における船橋市健康スケール（※）の回答者51,468人を対象とし、令和元年度から3年度末までの介護保険情報を結び付けて分析を行いました

（※）船橋市健康スケール

市内在住の65歳、70歳、73歳、75歳以上の方（要支援、要介護認定者、介護予防・生活支援サービス事業対象者を除く）に発送。回答結果から、自身の元気度や3年後の要支援・要介護状態になるリスクをお知らせする市独自の質問票です。