

## 「第3回栄養とからだの健康チェック」結果のお知らせ

みんなで励む健康づくりの一環として、“ふれあい委員会”主催の「栄養とからだの健康チェック」第3回講習会が柏市フレイル予防グループ支援事業として5月に実施されました。参加者は77人（男性37人、女性63人）と昨年より100人より20%程度減少しました。講師の説明を受けた後、参加者は慣れた手順で11項目のテストを楽しみながらこなしました。3年連続の参加者は男性14人、女性15人合計29人でした。



ふくらはぎ周囲長測定



健康チェックの説明

5月18日、19日に例年と同じように布施新町二自治会連絡協議会「ふれあい委員会」と布施新町いきいきネットワーク「ふれあい健康体操の会」の協働運営で実施されました。

## 健康チェック結果の分析

### 1. 概要(資料1)

- 1) 合計11項目テストについて、“お口の元気度”、“片足立ち上がり”以外は80%以上の人が青○で良好です。
- 2) “お口の元気度” “片足立ち上がり”はいずれも青○比率が60%台で改善の余地があります。片足立ちあがりの対策としてはスクワット運動を続けることで、足の筋肉が強化されます。
- 3) 昨年との比較では“滑舌” “お口の元気度” “握力” 3項で参加合計の青○比率が高くなっています。“滑舌”は昨年の81%から92%、“お口の元気度”は51%から60%と大幅な改善です。一方、“片足立ち上がり”は昨年の73%から今年は68%に低下しています。今年の受講者の平均年齢は昨年より2歳高くなり77歳でした。
- 4) 男女別では、女性の滑舌(タ)は成績優秀です(青○比率98%)。また握力テストは女性の青○が86%で男性の74%を大きく超えているのが注目されます。
- 5) “握力”では男性は昨年の76%から74%と低下していますが、女性は75%から86%と10ポイント以上高くなっています。

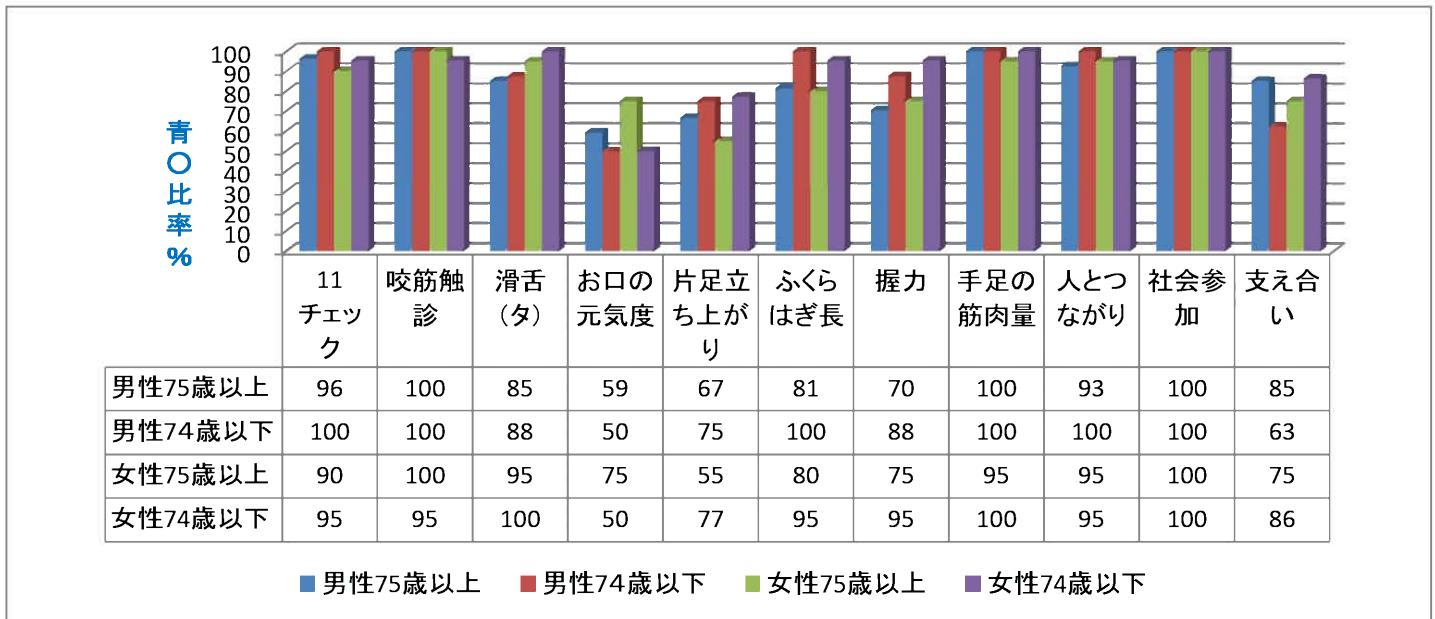
昨年との比較に当たっては、単に参加者の集計結果ですので変化の傾向を見るものではありません。

## 2. 年齢層別の分析 (資料2)

年齢層別の参加者では男性 80 歳以上 9 人、79 歳～75 歳 18 人、74 歳～67 歳 8 人、合計 35 人。女性 80 歳以上 6 人、79 歳～75 歳 14 人、74 歳～66 歳 22 人、合計 42 人で参加者合計 77 人です。

- 1) 前期、後期高齢者群に分けの比較では“イレブンチェック”“滑舌”“片足立ち上がり”“ふくらはぎ周囲長”“握力”6 項目では後期高齢者群の青○比率は前期高齢者との比較ではかなり低くなるのは年齢差によるものでやむを得ないことと云えます。
- 2) 注目すべきは“お口の元気度”では男女共に 75 歳以上のグループの青○比率が高いことです。特に女性は 75 歳以上 75%に対して 74 歳以下が 50%と大きな違いがあります。
- 3) “片足立ち上がり”では女性群が男性より年齢層間の青○比率格差が大きく出ています。  
“手足の筋肉量”“人とのつながり”“社会参加”については年齢層間の差は大きくありません。
- 4) “支えあい”では男性の後期高齢者群の青○比率が 85%と前期高齢者の 63%を大きく上回っています。加齢により、支えあいの必要性を強く考えての積極的な参加と推定します。  
今後の支えあい体制の確立・継続のためには前期高齢者に対する“支えあい”活動参加への動機づけを検討する必要があると思われます。

平成 29 年度 男女年齢層別青○比率



## 3. 3年連続参加者の推移(資料3)

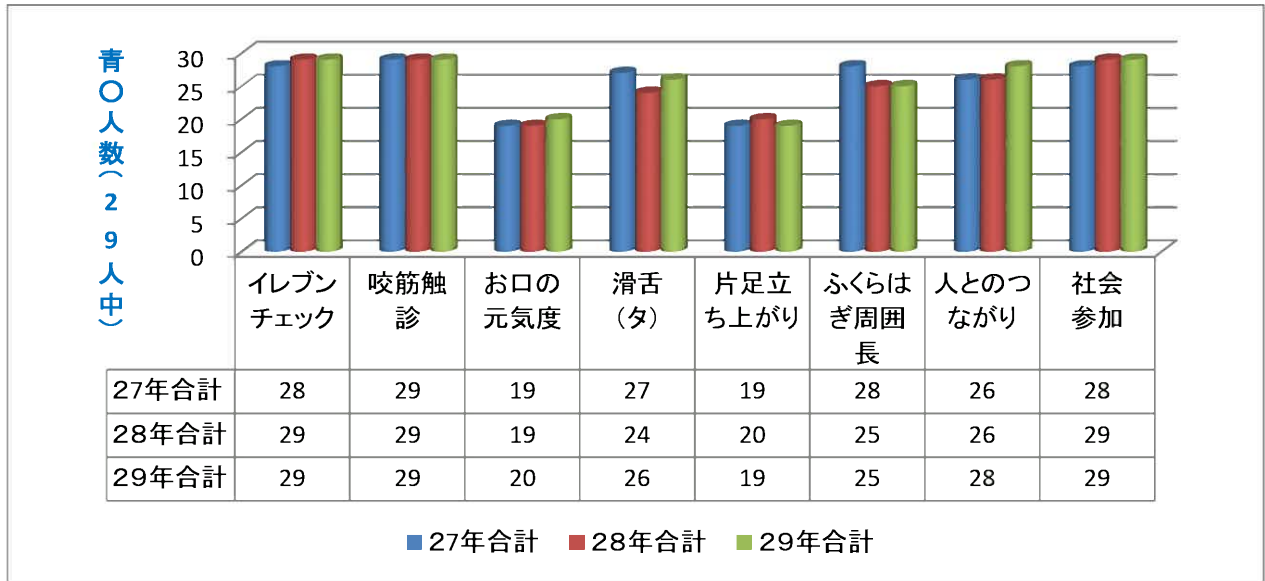
平成 27 年から始まった健康チェックは今年で 3 回目になりますが、毎年の参加者数は 27 年度 90 人、28 年度 100 人、今年は大幅に減少して 77 人でした。

その間、3年連続しての参加者は男性 14 人、女性 15 人合計で 29 人です。

3年間のチェックの結果を調べてみましょう。

- 1) 参加者全員の 3年間の青○人数に加齢による低下傾向は見られません。“イレブンチェック”“咬筋触診”“片足立ち上がり”“社会参加”は 3年間、青○人数の変化はありません。
- 2) “滑舌”は 2年目に青○27人から 24人に減少しましたが、29年には 26人に増加しました。
- 3) お口の元気度は 28年から 29年にかけて一人青○に転じています(19人、19人、20人)。

### 3年連続参加者の青○人数の推移



- 4) 3年連続の受講者の推移を分析するには対象者が少ないためにはっきりした傾向を断定出来ません。参加者29人の平均年齢が76歳ですが、3年間ほぼ同じ健康度を維持していることは読み取れます。
- 5) 3年連続健康チェックを受けた人のほとんどが「ふれあい健康体操の会」主催の公園での体操プログラムの参加者です。自己の体力維持、健康管理に注意を払っている人の努力が加齢による体力低下を乗り越えていると推定できます。

#### 4. まとめ

「栄養とからだの健康チェック」は3年間継続して実施しましたので今年で一応の区切りをつけることとなります。健康チェックの結果を受けて、今後の健康増進・維持に努めるステップに繋げる必要があります。健康チェックの受講者がテストの結果に基づき具体的に対応されることをお勧めします。

一般論としては加齢による筋肉の衰えは避けられません。しかし、継続して運動することで体力強化・維持が可能であり、加齢の影響をいくらかでも先送り出来ることが今回の連続チェックの結果からも推論出来ます。

健康体操の会では、現在のラジオ体操、げんきりん体操、脳トレ体操中心のメニューにスクワットその他の筋肉トレーニング種目を追加することを検討します。

以上

平成29年7月

布施新町二自治会連絡協議会      ふれあい委員会  
 布施新町いきいきネットワーク      ふれあい健康体操の会

資料添付：

資料1 平成29・28年度 栄養とからだのチェック

資料2 平成29年度 栄養とからだのチェック年齢別

資料3 3年間連続参加者サマリー

資料1		平成29年・28年度栄養とからだの健康チェック										平成29年5月	
		イレブン チェック	噛む力	滑舌 (タ)	お口の 元気度	片足立ち 上がり	ふくらは ぎ周 囲長	握力	手足の 筋肉量	人とのつ ながり	社会 参加	支え あい	
29年 合計	参加者数	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	
	青○人数	73	76	71	46	52	67	62	76	73	77	62	
	比率(%)	95	99	92	60	68	87	81	99	95	100	81	
	最高			8	60		43	52	12	30	7	4	
	最低			4	43		27	11	5	1	1	1	
	平均			7	57		35	29	8	21	4	4	
29年 男性	参加者数	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
	青○人数	34	35	30	20	24	30	26	35	33	35	28	
	比率(%)	97	100	86	57	69	86	74	100	94	100	80	
	最高			7	60		43	52	12	29	6	4	
	最低			4	43		33	18	8	7	1	1	
	平均			6	56		36	35	9	20	4	4	
29年 女性	参加者数	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	
	青○人数	39	41	41	26	28	37	36	41	40	42	34	
	比率(%)	93	98	98	62	67	88	86	98	95	100	81	
	最高			8	60		41	31	8	30	7	4	
	最低			5	46		27	11	5	1	1	1	
	平均			7	57		34	24	7	22	4	4	
28年 合計	参加者数	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	青○人数	94	96	81	51	73	80	75	98	94	100	93	
	比率(%)	94	96	81	51	73	80	75	98	94	100	93	
	最高	11		8	60		43	46	11	31	7		
	最低	5		3	35		29	15	6	8	1		
	平均	9		6	56		35	27	8	20	4		
28年 男性	参加者数	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
	青○人数	35	33	22	17	28	28	28	37	34	37	34	
	比率(%)	95	89	59	46	76	76	76	100	92	100	92	
	最高	11		7	60		41	46	11	28	7		
	最低	5		3	35		30	21	8	8	1		
	平均	9		6	54		36	34	8	19	4		
28年 女性	参加者数	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	
	青○人数	60	63	59	34	45	52	47	61	60	63	59	
	比率(%)	95	100	94	54	71	83	75	97	95	100	94	
	最高	11		8	60		43	34	10	31	6		
	最低	5		5	40		29	15	6	9	1		
	平均	9		7	56		34	23	7	21	4		
区分基準	●	6点以上	強い	6以上	58点以上	立てる	男性34 女性32 以上	男性30k 女性20k 以上	男性7k 女性5.7 以上	12点以上	1点以上	1点以上	
	●	5点以下	弱い ない	6未満	58点未満	立てない	男性34 女性32 未満	男性30k 女性20k 以上	男性7k 女性5.7 以上	12点未満	0点	0点	

資料2

## 平成29年度栄養とからだの健康チェック年齢別サマリー

平成29年5月

	年齢		イレブン チェック	咬筋 触診	滑舌 (タ)	お口の 元気度	片足立ち 上がり	ふくらはぎ 周囲長	握力	手足の 筋肉量	人とのつ ながり	社会 参加	支え 合い
29年 全員		参加者数	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		青○人数	73	76	71	46	52	67	62	76	73	77	62
		比率(%)	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>92</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>87</b>	<b>81</b>	<b>99</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>81</b>
	86	最高			8	60		43	52	12	30	7	4
	66	最低			4	43		27	11	5	1	1	1
	74	平均			<b>7</b>	<b>57</b>		<b>35</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
75歳 以上 男性		参加者数	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
		青○人数	26	27	23	16	18	22	19	27	25	27	23
		比率(%)	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>81</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>93</b>	<b>100</b>	<b>85</b>
	84	最高			7	60		43	47	12	29	6	4
	75	最低			4	43		33	18	8	7	1	1
	78	平均			<b>6</b>	<b>56</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
74歳 以下 男性		参加者数	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		青○人数	8	8	7	4	6	8	7	8	8	8	5
		比率(%)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>63</b>
	74	最高			7	60		39	52	10	28	6	4
	67	最低			6	49		35	28	8	16	3	3
	72	平均			<b>6</b>	<b>56</b>		<b>36</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
75歳 以上 女性		参加者数	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		青○人数	18	20	19	15	11	16	15	19	19	20	15
		比率(%)	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>75</b>	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>75</b>
	86	最高			7	60		41	30	8	30	7	4
	75	最低			5	46		27	11	5	1	1	1
	78	平均			<b>7</b>	<b>58</b>		<b>34</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
74歳 以下 女性	22	参加者数	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
		青○人数	21	21	22	11	17	21	21	22	21	22	19
		比率(%)	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>77</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>86</b>
	74	最高			8	60		41	31	8	28	6	4
	66	最低			6	53		31	18	6	11	2	3
	71	平均			<b>7</b>	<b>57</b>		<b>34</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
青○基準	●	6点以上	強い	6以上	58点 以上	立てる	男性34女性 32以上	男性30k 女性20k 以上	男性7k女性 5.7以上	12点以上	1点以上	4点以上	
赤○基準	●	5点以下	弱い ない	6未満	58点 未満	立てない	男性34女性 32未満	男性30k 女性20k 以上	男性7k女性 5.7以上	12点未満	0点		

資料3		栄養とからだの健康チェック3年間連続参加者 サマリー								
		イレブン チェック	咬筋触 診	お口の 元気度	滑舌 (タ)	片足立 ち上がり	ふくらは ぎ周囲 長	人とのつ ながり	社会 参加	
29年 合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29	
	青○人数	29	29	20	26	19	25	28	29	
	(年齢)	比率(%)	100	100	69	90	66	86	97	100
	82	最高			60	7		41	30	6
	66	最低			48	6		31	11	2
76	平均			57	7		35	21	4	
28年 合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29	
	青○人数	29	29	19	24	20	25	26	29	
	(年齢)	比率(%)	100	100	66	83	69	86	90	100
	81	最高			60	8		41	28	6
	65	最低			48	5		31	8	2
75	平均			57	6		35	20	4	
27年 合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29	
	青○人数	25	29	19	27	19	28	26	28	
	(年齢)	比率(%)	86	100	66	93	66	97	90	97
	80	最高			60	8		43	26	6
	64	最低			51	5		32	6	1
73	平均			58	7		37	18	4	
29年 男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14	
	青○人数	14	14	8	11	10	13	14	14	
	(年齢)	比率(%)	100	100	57	79	71	93	100	100
	82	最高			60	7		40	28	6
	73	最低			48	6		33	15	2
77	平均			56	6		36	20	4	
28年 男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14	
	青○人数	14	14	8	9	10	12	12	14	
	(年齢)	比率(%)	100	100	57	64	71	86	86	100
	81	最高			60	7		41	28	6
	72	最低			48	5		32	8	2
76	平均			56	6		36	19	4	
27年 男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14	
	青○人数	10	14	8	12	9	14	13	14	
	(年齢)	比率(%)	71	100	57	86	64	100	93	100
	80	最高			60	8		43	26	6
	71	最低			51	5		35	7	2
74	平均			57	6		39	16	4	
29年 女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15	
	青○人数	15	15	12	15	9	12	14	15	
	(年齢)	比率(%)	100	100	80	100	60	80	93	100
	82	最高			60	7		41	30	6
	66	最低			51	6		31	11	2
76	平均			58	7		34	22	4	
28年 女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15	
	青○人数	15	15	11	15	10	13	14	15	
	(年齢)	比率(%)	100	100	73	100	67	87	93	100
	81	最高			60	8		40	28	6
	65	最低			52	6		31	9	3
74	平均			58	7		34	22	4	
27年 女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15	
	青○人数	15	15	11	15	10	14	13	14	
	(年齢)	比率(%)	100	100	73	100	67	93	87	93
	80	最高			60	7		43	26	6
	66	最低			54	6		32	6	1
75	平均			59	7		36	19	4	
青○基準	●	6点以上	強い	58点 以上	6以上	立てる	男性34 女性32 以上	12点以 上	1点以上	
赤○基準	●	5点以下	弱い ない	58点 未満	6未満	立てない	男性34 女性32 未満	12点未 満	0点	