

令和7年度七ヶ浜町高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

事業報告書

I 事業名

令和7年度七ヶ浜町高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

2 実績

汐見台南地区フレイル予防教室

1回当たり90分のフレイル予防教室を、全4回実施しました。
体力測定とアンケートを初回と最終回に行い、教室の効果を測定しています。

参加率	33.3%
参加者数	延32人 実13人

3 効果

・参加者の体力測定の結果が下記のとおり改善しました。

握力(右)	0.06kg 改善	握力(左)	0.28kg 減少
TUG 歩行テスト	0.42 秒改善		
5回立上りテスト	1.25 秒改善		

・後期高齢者の質問票で、健康状態「よい」「まあよい」と回答した方の割合が増加しました。

(事業前)40.0% → (事業後)80.0%

・事後アンケート結果

(事業に参加し)筋力・体力がついた	37.5%
(事業に参加し)健康への関心が高まった	87.5%
(事業に参加し)食習慣で気をつけるようになった	75.0%
(事業に参加し)運動習慣で気をつけるようになった	75.0%