

①健幸運動教室Ni-Co



概要：科学的根拠に基づいた個別処方型運動教室
対象：40歳以上の市内在住・在勤の方
教室：週に1回、60分間
内容：血圧・体組成測定→ストレッチ→有酸素運動→筋トレ
参加費：月額 1,500円
実績：(R2) 181人 (R3) 364人 (R4) 470人
(R5) 582人 (R6) 644人

②健幸ポイント事業



概要：歩いて貯めたポイントを最大6,000円分の地域商品券に交換
対象：40歳以上の市内在住・在勤の方
参加費：活動量計コース2,000円
アプリコース 1,000円
実績：(R3) 799人 (R4) 1,617人
(R5) 2,435人 (R6) 3,066人

R6年度 健幸運動教室Ni-Co・健幸ポイント事業の成果



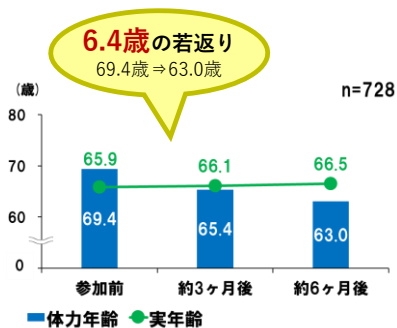
1 事業の参加人数とNi-Co 5年目の主な成果（1～5期生）

1期生 = 2020年9月～ 2期生 = 2021年7月～
3期生 = 2022年7月～ 4期生 = 2023年7月～ 5期生 = 2024年7月～

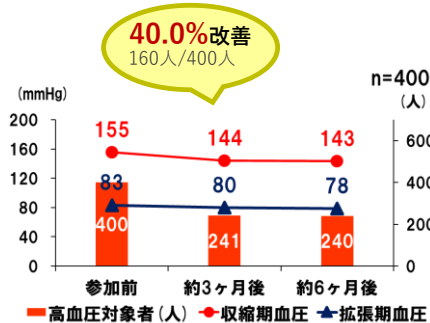
① 参加人数

事業	R3 (目標)	R4 (目標)	R5 (目標)	R6 (目標)
Ni-Co	364 (380)	470 (540)	582 (690)	644 (820)
ポイント	799 (880)	1,617 (1,790)	2,435 (2,620)	3,066 (3,060)
達成率	90.8%	90.3%	92.9%	100.2%

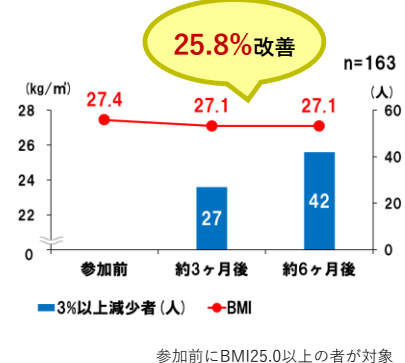
② 体力年齢の若返り効果



③ 高血圧の改善

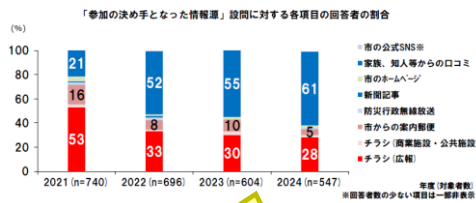


④ 肥満の改善

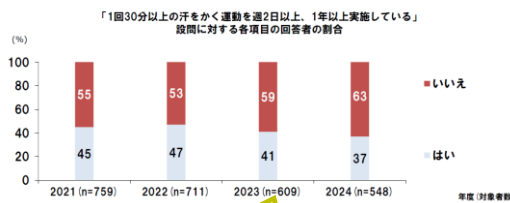


2 事業参加者（R3～R6）分析～健康無関心層への波及効果ほか～

① 参加の決め手となった情報源



② 参加時に運動習慣のない人の割合



③ 社会参加による行動変容

健康投資額に関するみられた項目
※統計的有意差のみられた項目

- Ni-Co健幸運動教室への参加
- 社会活動への参加
- 一緒に歩く仲間（継続要因）
- ソーシャルキャピタルが高い
- 1日1回以上の共食あり

n=781

健康投資額が高い

（設問）本事業への参加によって掛かった費用の金額は、この1年間でおよそいくら程度ですか。

重層分析（強制投入法）
※関連のみられなかった項目・・・性別、年齢、セルフエフィカシー、ヘルスリテラシー、精神健康度、幸福度得点 等

令和6年度「Ni-Co+ポイント事業」参加者データ

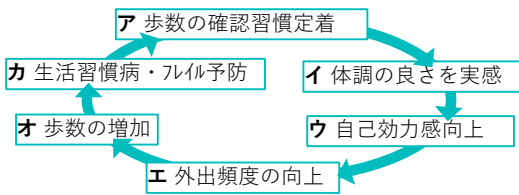
3 R7の方向性～上記1・2を踏まえて～

① 事業効果拡大のため新規募集を継続

【R7新規参加者目標】

Ni-Co +200人
健幸ポイント +500人

② 継続参加の意識づけを強化



★健幸都市・にしわきの実現に向けて

・普及学に基づく社会的変容を目指す。
⇒40歳以上人口の13.5%（参加者 約3,500人）

★継続する取り組み

- ・からだカルテ活用の習慣づけ、スタッフの声掛け強化
- ・医療機関からの接続強化