

# 健幸運動教室Ni-Co及びにしわき健幸ポイント事業について



## 1 “健幸都市にしわき”を目指して

本市の健康寿命の延伸を目指すには、①フレイル予防、②生活習慣病予防に取り組む必要がある。  
(R2)  
健幸アンパサダー養成、健幸運動教室Ni-Coの先行実施

## 2 R2 健幸運動教室Ni-Coの実績

参加者数 181人 (治療中疾患有 80人 (44.1%))

### 事業概要

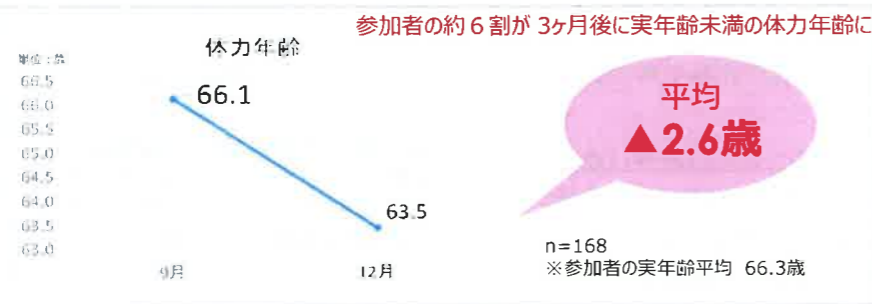
- ・個別の運動プログラムを提供  
※ライフスタイルアンケート、体力測定から、運動強度を設定
- ・医療機関と連携 (かかりつけ医から教室を紹介)

※運動強度 4～6メッツ

4メッツ (ラジオ体操) 5メッツ (かなり速歩) 6メッツ (軽いジョギング)



### 体力年齢の若返り



### 歩数の変化



### 参加者の声

体力がついて足に自信もついてきた

正座ができるようになった!

自分の体力が見直せて良い

楽しく運動ができる

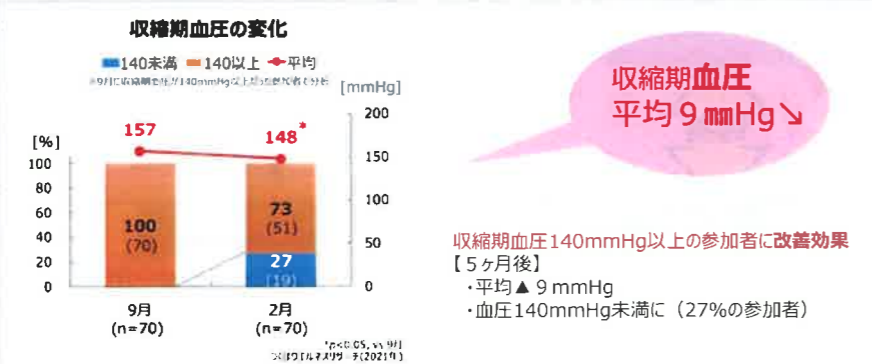
筋トレの習慣が身についた。

血糖値が下がり嬉しい

外出する機会が増えた

・教室参加者の多くが、歩くことを意識するなど定期的に運動するようになり、体力年齢の若返りや日々の生活の中で体が軽くなったことを実感

### 血圧の変化



### 血糖値の変化

血糖値改善の1例

保健指導プログラムの利用勧奨もお願い致します!

HbA1c 7.7⇒7.0

## 3 R3の取り組み

### ① 令和3年度健幸運動教室Ni-Co

- ・萩ヶ瀬会館及び黒っこプラザの2会場に加えて、市民交流施設オアシス (うごくスタジオ2) でも実施。会場及びクラス数を拡充!

### ② にしわき健幸ポイント事業

- ・スマートフォンや活動量計を身に付けてウォーキングや健康づくりに関するイベント等に参加
- ・ポイントを貯めて地域商品券に交換

① ポイントを貯める(裏面参照)

② データを送信

③ ①②を繰り返す

④ 貯めたポイントを地域商品券と交換

New!



# 生活習慣病及びフレイル予防の取組について

## 【西脇市の現状】

- ◆高齢化率 33.5% (R3.4.1現在)
- ◆人口減少傾向、少子高齢化、65歳以上人口は年々増加
- ◆要介護認定者数は増加見込み
- ◆1人当たりの医療費が年々増加⇒生活習慣病の増加や疾病の重症化
- ◆運動習慣のある人の割合 35% ◆主な移動手段がクルマ 85.3%
- ◆ヘルスリテラシーの高い人32.4%

①外来における総医療費上位10疾病  
(西脇市国民健康保険)

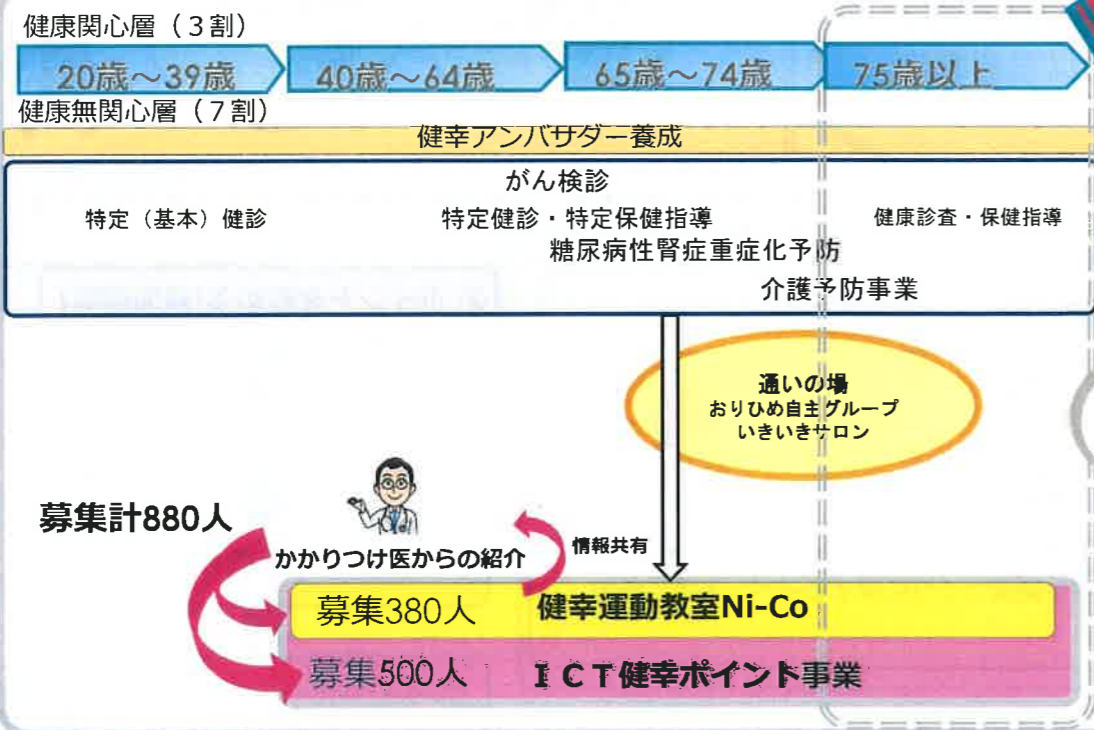


②入院における総医療費上位10疾病  
(後期高齢者医療)



## 【令和3年度生活習慣病及びフレイル予防】

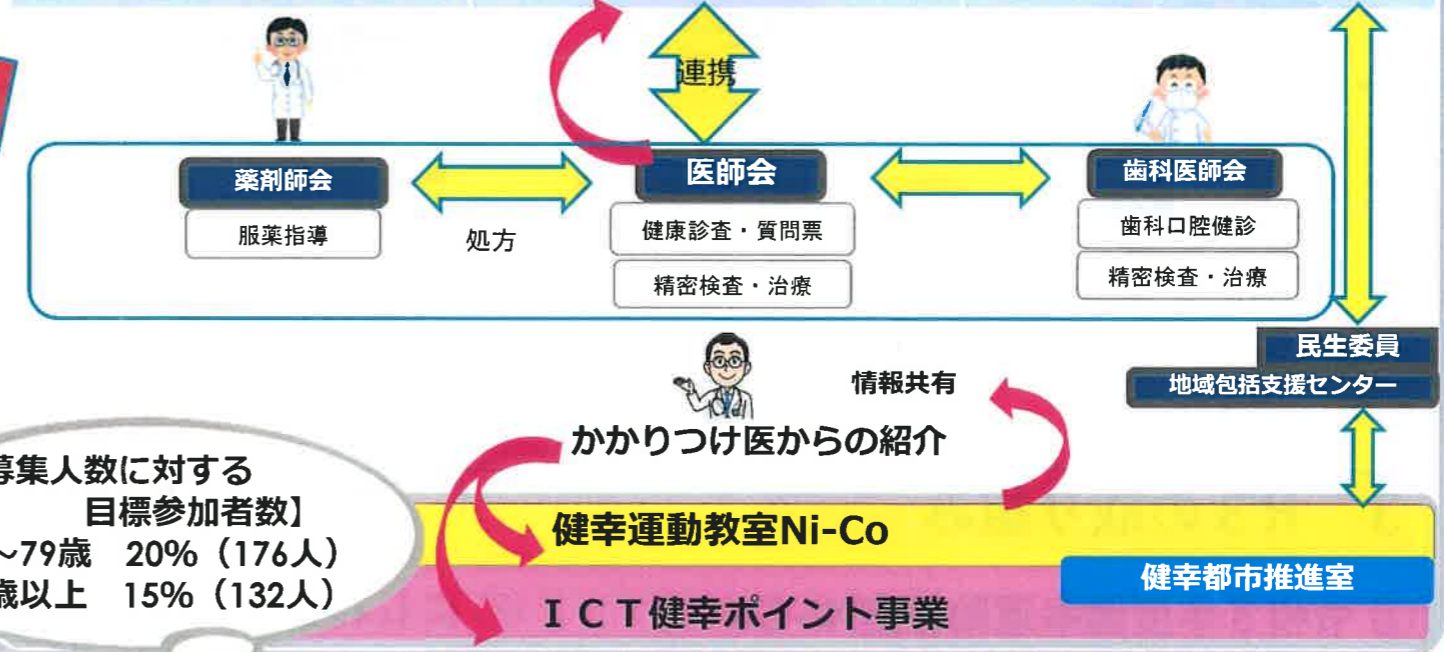
～運動実施率の向上・食生活改善・社会参加の促進～



## 【令和3年度高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施】

【対象】後期高齢者  
【課題】一人当たり医療費年々増加・筋骨格疾患の割合が29.4%と同規模市町より高い。要介護認定のある後期高齢者は、糖尿病や高血圧の有病率が高い。新規要介護認定で多い理由は、要支援では「下肢筋力の低下」、要介護1・2が「認知症」である。

保険医療課	健康課	長寿福祉課
医療・介護・健診の情報共有・健康課題の分析		
調剤薬局(薬剤師)による指導	高齢者保健事業	フレイル予防訪問指導事業
お薬手帳、お薬バッグ活用による 残薬整理・重複・多剤服薬者への 指導 (薬剤師会へ依頼)	ハイリスクアプローチ(個別支援) 低栄養・高血圧・糖尿病性腎症重症化予防 ⇒保健師・管理栄養士等が訪問 (40人) ポピュレーションアプローチ(通いの場) おりひめ体操自主グループ・いきいき サロン等 (400人) ・口腔、栄養、運動指導 ⇒歯科医師、歯科衛生士、保健師、看護師、 管理栄養士、健康運動指導士等 ・服薬指導⇒薬剤師	フレイルリスク者への訪問 (140名) ⇒看護師(保健師)等  理学療法士や看護師(保健師)が 訪問し、自宅で安全に出来る運動 や身体活動を活発にするための工夫等 個別指導 (25名)



【募集人数に対する  
目標参加者数】  
75～79歳 20% (176人)  
80歳以上 15% (132人)

### 【健幸運動教室Ni-Co及びにしわき健幸ポイント事業について】

- ・令和2年度取組結果⇒裏面
- ・参加者募集チラシ ⇒資料

一般募集は終了  
しました。