

兵庫県 西脇市
飛び地自治体連携による成果連動型スポーツ健康まちづくり事業
医療費・介護給付費分析 -最終報告-

2026年3月
つくばウェルネスリサーチ

西脇市 医療費・介護給付費分析 最終報告の目次

1. 西脇市 医療費・介護給付費分析 最終報告の概要

1-1 西脇市 医療費・介護給付費分析 最終報告の基本情報

2. 2021年開始者の効果検証

2-1 【2021年開始者】参加群・非参加群の基本属性

2-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移

2-3 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（65歳以上）

2-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（75歳以上）

2-5 【2021年開始者】5年間 合計・差額 医療費・介護給付費の比較

2-6 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移

（健幸ポイント+Ni-Co）

2-7 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（健幸ポイントのみ）

2-8 【2021年開始者】5年間の介護給付費比較による効果額の算出

（65歳以上）

2-9 【2021年開始者】5年間の医療費比較による効果額の算出

（75歳以上）

3. 歩数及び体力水準別の効果検証

3-1 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（歩数別）

3-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（達成度別）

3-3 【2021年開始者】5年間の医療費・介護給付費の比較（達成度別）

3-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移

（参加後の体力水準別）

3-5 【2021年開始者】5年間の医療費・介護給付費の比較

（参加後の体力水準別）

3-6 【2021年開始者】5年間の介護給付費発生リスクの低減効果

3-7 2021年と2022年開始者の適正化効果及びNi-Co参加状況の比較

4. 開始年度別の効果検証

4-1 【2022年開始者】参加群・非参加群の基本属性

4-2 【2022年開始者】医療費・介護給付費の推移

4-3 【2023年開始者】参加群・非参加群の基本属性

4-4 【2023年開始者】医療費・介護給付費の推移

4-5 【2024年開始者】参加群・非参加群の基本属性

4-6 【2024年開始者】医療費・介護給付費の推移

4-7 【2020年開始者】参加群・非参加群の基本属性

4-8 【2020年開始者】医療費・介護給付費の推移

5. 複数パターンによる効果検証

5-1 【2021年開始者】参加群・非参加群の基本属性

※健診マッチング

5-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移※健診マッチング

5-3 【2021年開始者】5年間 合計・差額 医療費・介護給付費の比較

※健診マッチング

5-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（75歳以上）

※参加群1名・非参加群2名除外

5-5 【2021年開始者】5年間の医療費比較による効果額の算出

（75歳以上）※参加群1名・非参加群2名除外

6. 結果を読み解くための参考データ

1. 西脇市 医療費・介護給付費分析 最終報告の概要

1. 2021年開始者の4年目の年間1人当たり医療費・介護給付費は、非参加群と比較して、**有意に38.0万円**少なかった。また、75歳以上では、**有意傾向で47.6万円**少なく、高齢者ほど効果額が大きかった。
2. 2021年開始者のうち、**健幸ポイントとNi-Co健幸運動教室に両方参加**した者は、健幸ポイントのみに参加した者と比較して効果額が大きかった。※教室の併用が他自治体と比較して効果が大い要因として考えられる。
3. 2021年開始者のうち、開始から1年間で**推奨歩数を達成**した者は、非参加群及び未達成群と比較して医療費・介護給付費が少なかった。また、参加後の**体力水準が維持又は改善**した者は、改善しなかった者と比較して、医療費・介護給付費が少なかった。
4. 2021年開始者の5年間の介護給付費発生リスクは、非参加群と比較して、**有意に50%**少なかった。
5. 2022年以降の開始者においても、医療費・介護給付費が非参加群と比較して少ない傾向にあったが、効果額は2021年開始者と比較して少なかった。この要因として、2021年開始者は、他の年と比較して**Ni-Co健幸運動教室に参加している者の割合が多かった**ことが関連していると考えられる。
6. 従来の、性・年齢・医療費・介護給付費に加えて、マッチングする要素に、健診受診の有無（健康への関心度）※を加えた結果においても、2021年開始者の効果額は、**有意に40.3万円**少なかった。
7. 過去の分析結果より、**歩数の増加、体力の向上、主観的健康度の改善、生きがいや幸福度の向上**等が確認されており、これらの結果に加えて、**費用対効果**の観点でも一定の効果がみられていることが確認された。

※健診受診の有無をマッチング変数に含めることで、健康への関心の考慮した比較を可能とした。

1-1 西脇市 医療費・介護給付費分析 最終報告の基本情報

参加年度 区分	参加 区分	N o	中間 報告	最終 報告	参加群 (人) ※1 ※3	非参加群 (人) ※2 ※3	参加前期間	参加後期間	適正化効果 (万円)	有意差 (群間)
2021年 開始者	全体	1	○	-	260	771	2020年7月 ～2021年6月	2021年7月 ～2025年6月(4年間)	38.0	*
	Ni-Co +ポイント※4	2	○	-	123	364			41.9	n.s.
	ポイント のみ	3	○	-	137	407			34.8	†
2022年 開始者	全体	4	○	-	327	982	2021年7月 ～2022年6月	2022年7月 ～2025年6月(3年間)	13.2	n.s.
2023年 開始者	全体	5	-	○	301	894	2022年7月 ～2023年6月	2023年7月 ～2025年6月(2年間)	14.0	n.s.
2024年 開始者	全体	6	-	○	262	782	2023年7月 ～2024年6月	2024年7月 ～2025年6月(1年間)	12.1	n.s.
2020年 開始者	全体	7	-	○	70	205	2019年9月 ～2020年8月	2020年9月 ～2025年8月(5年間)	25.3	n.s.

※1 各年度健幸ポイント事業及び教室型(Ni-Co)事業の参加者(期間中の歩数データが確認できない者を除く)

※2 年齢、性別及び参加前の医療費・介護給付費を参加群とマッチングさせた事業に参加していない者

※3 分析期間中に国保・後期高齢に加盟していない者、参加前に500万円以上の医療費発生者は除外、
参加後に800万円以上の医療費発生者は疾病コードを確認し検討の上除外の有無を決定

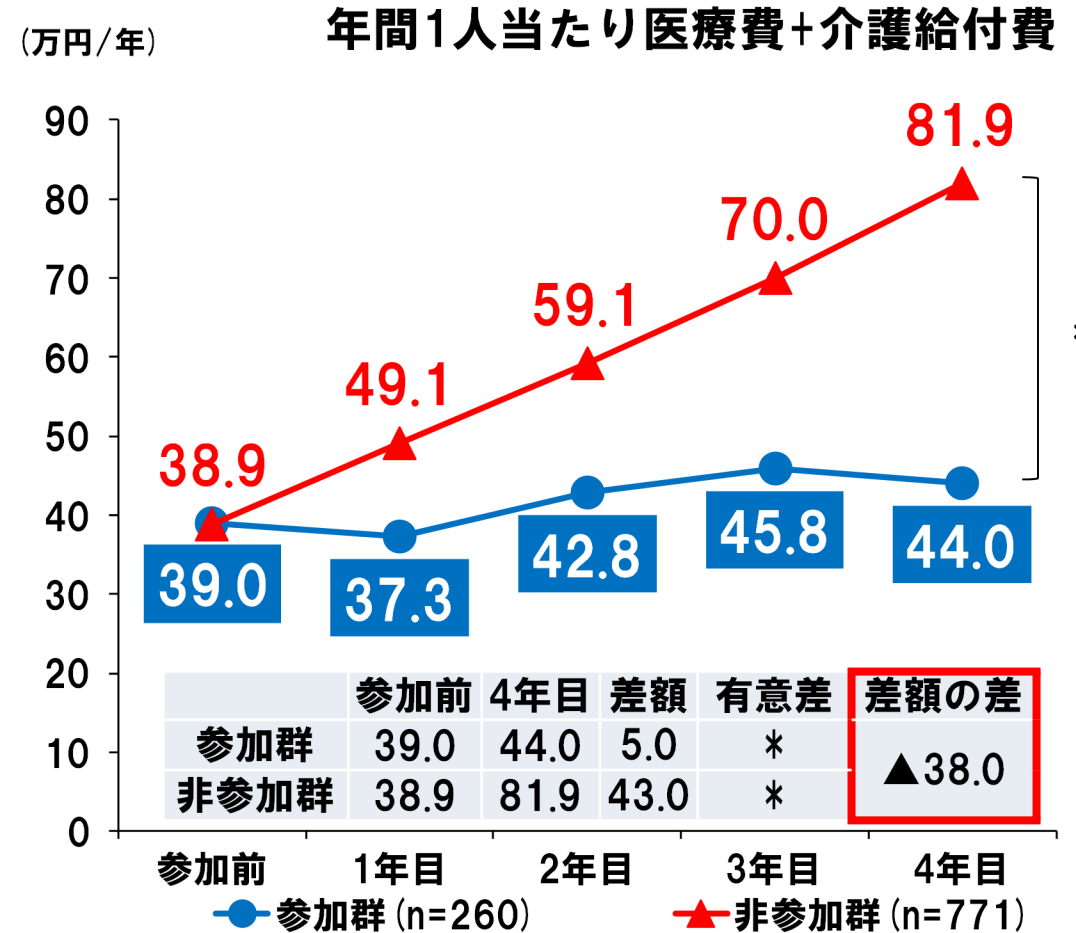
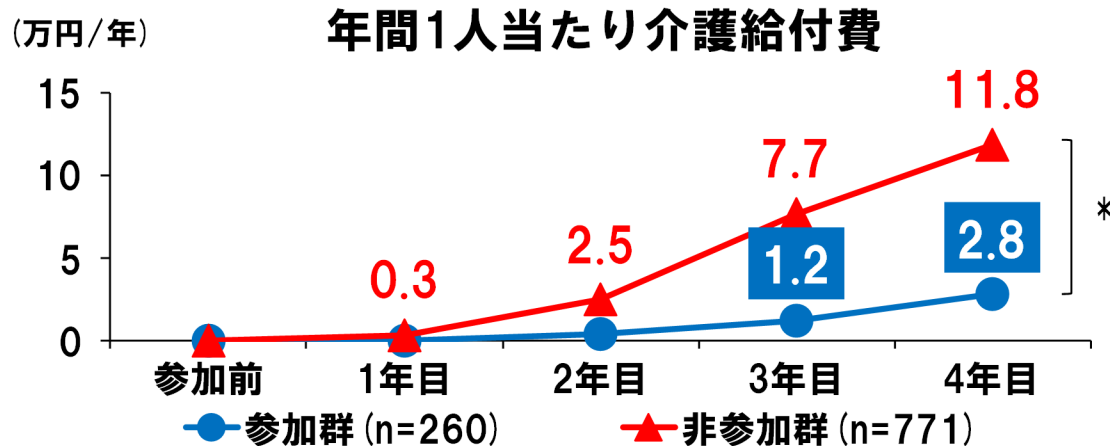
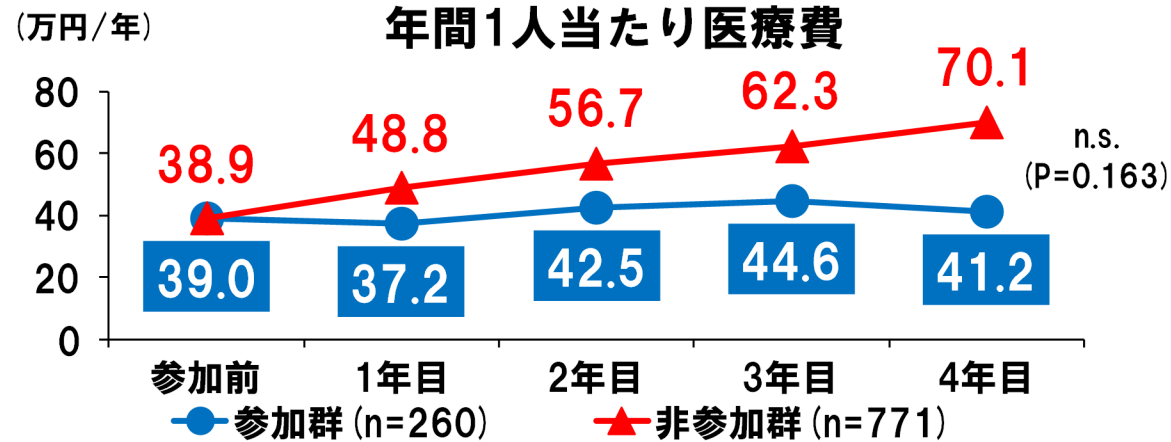
※4 健幸ポイント事業に加えて教室型(Ni-Co)事業に参加している又は過去に参加している者

2. 2021年開始者の効果検証

2-1 【2021年開始者】参加群・非参加群の基本属性

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	11,768	260	771
性別	男性	%	43	34	35
	女性		57	66	65
年齢	平均	歳	70.0	72.3	72.6
	標準偏差		16.5	7.5	7.6
年齢区分	65歳未満	%	22	13	13
	65-74歳		33	45	45
	75歳以上		45	42	42
参加前 医療費	平均	円	503,345	390,189	388,848
	標準偏差		1,000,578	476,843	478,215
参加前 介護給付費	平均	円	126,975	0	0
	標準偏差		554,590	0	0

2-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移

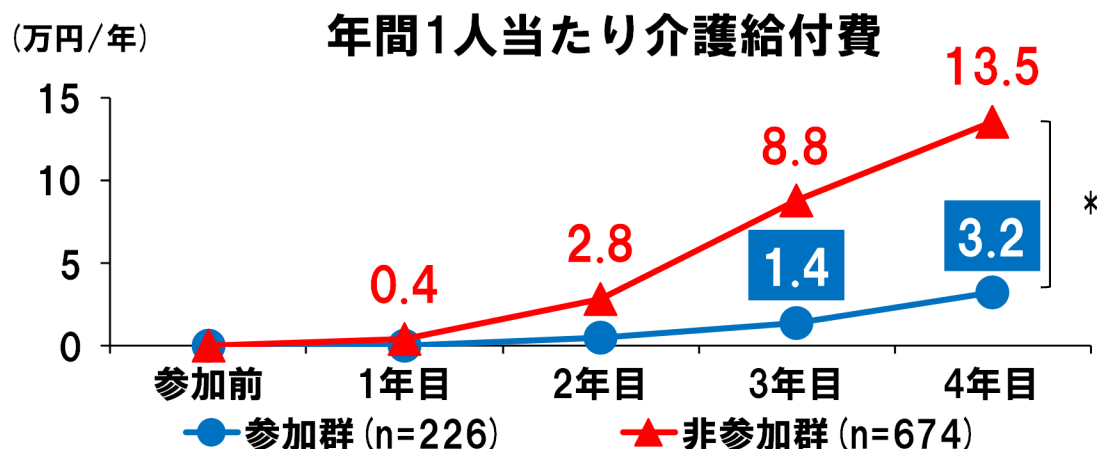
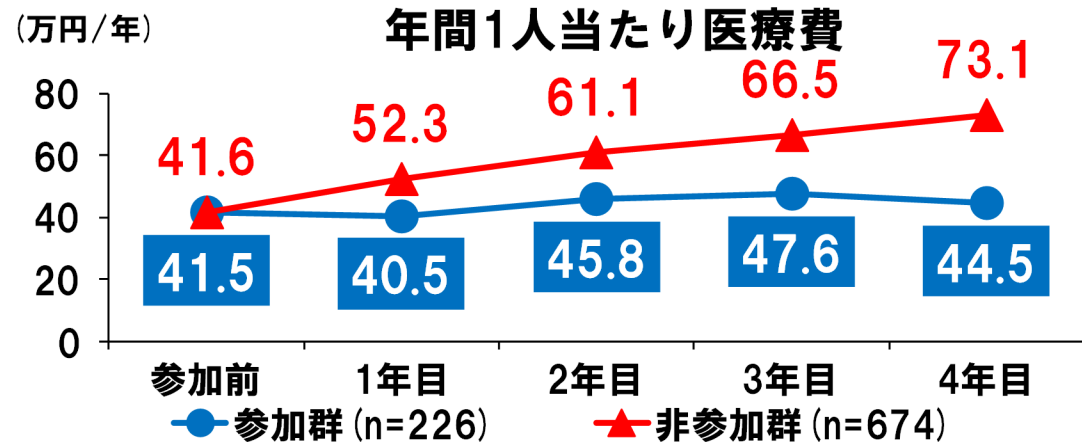


	参加前	4年目	差額	有意差	差額の差
参加群	39.0	44.0	5.0	*	▲38.0
非参加群	38.9	81.9	43.0	*	

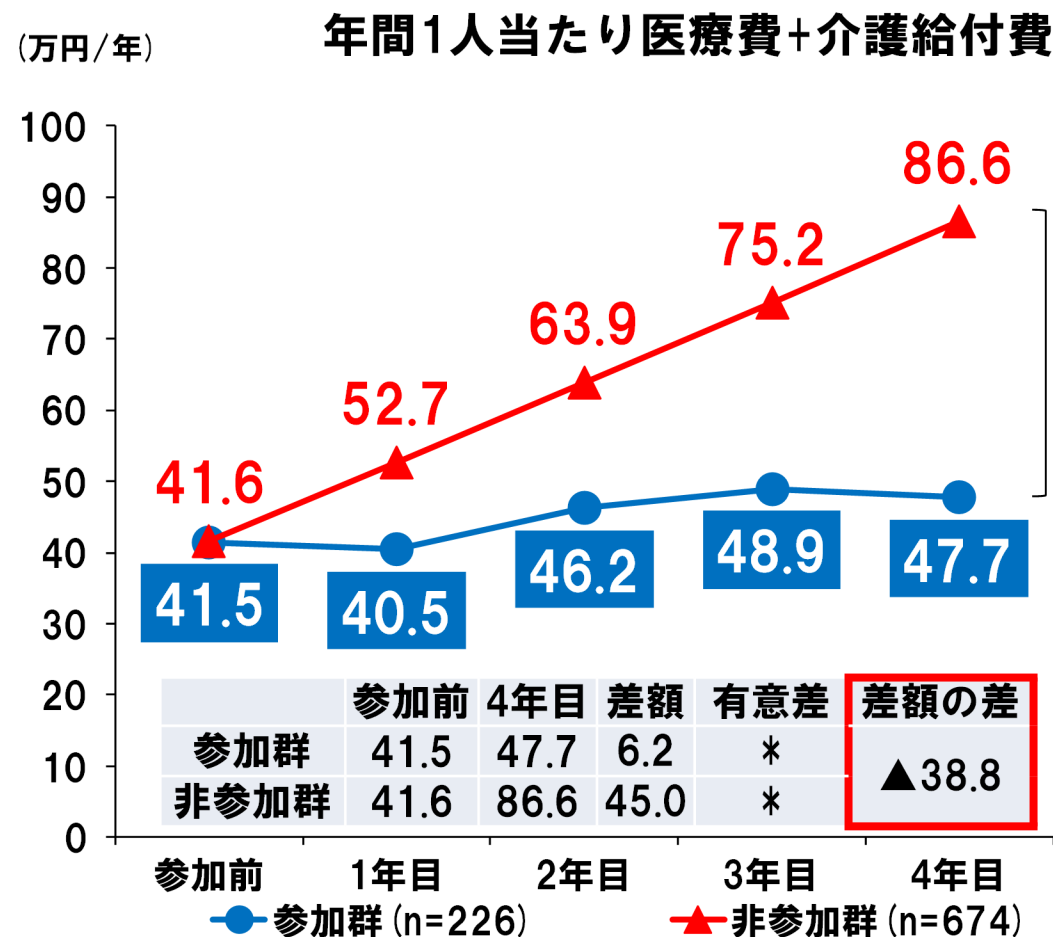
※平均年齢 【参加群 (n=260)】 72.3歳
【非参加群 (n=771)】 72.6歳

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 医療費は群間の有意差は無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

2-3 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（65歳以上）

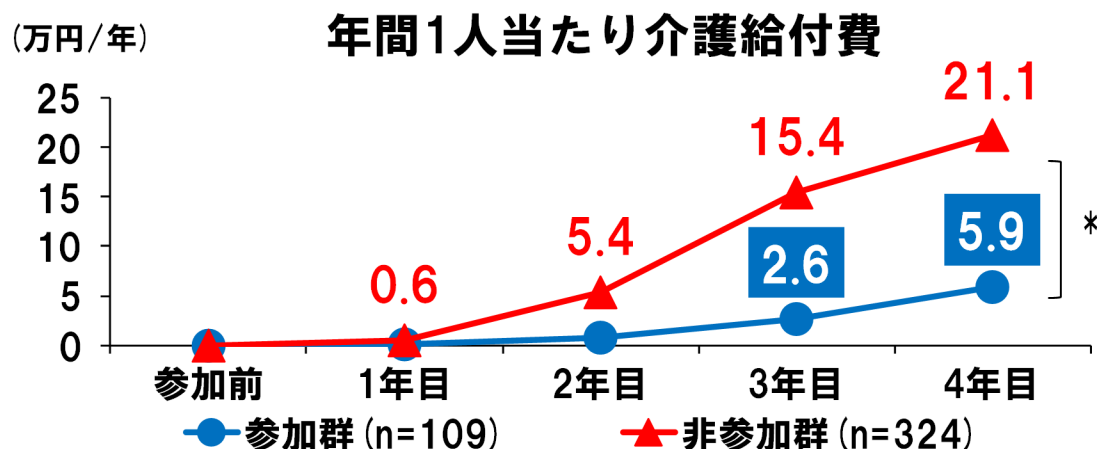
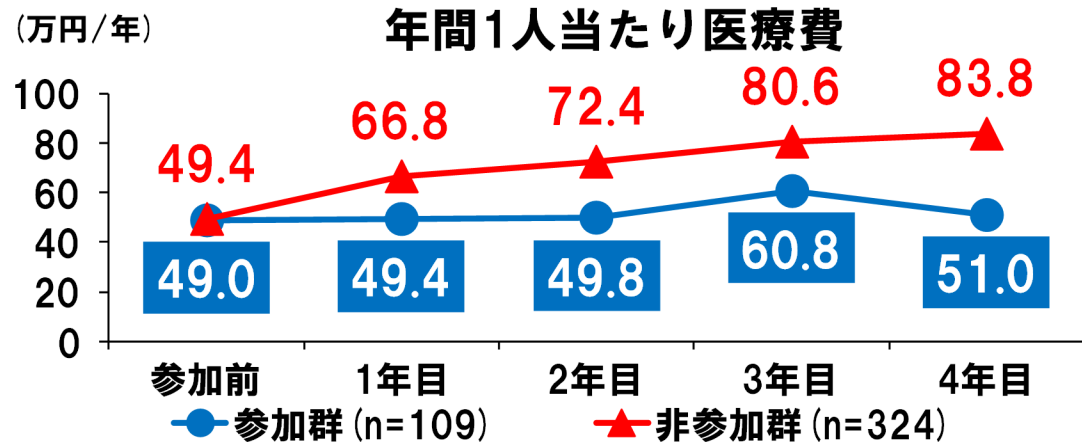


※平均年齢 【参加群 (n=226)】 74.3歳
【非参加群 (n=674)】 74.5歳

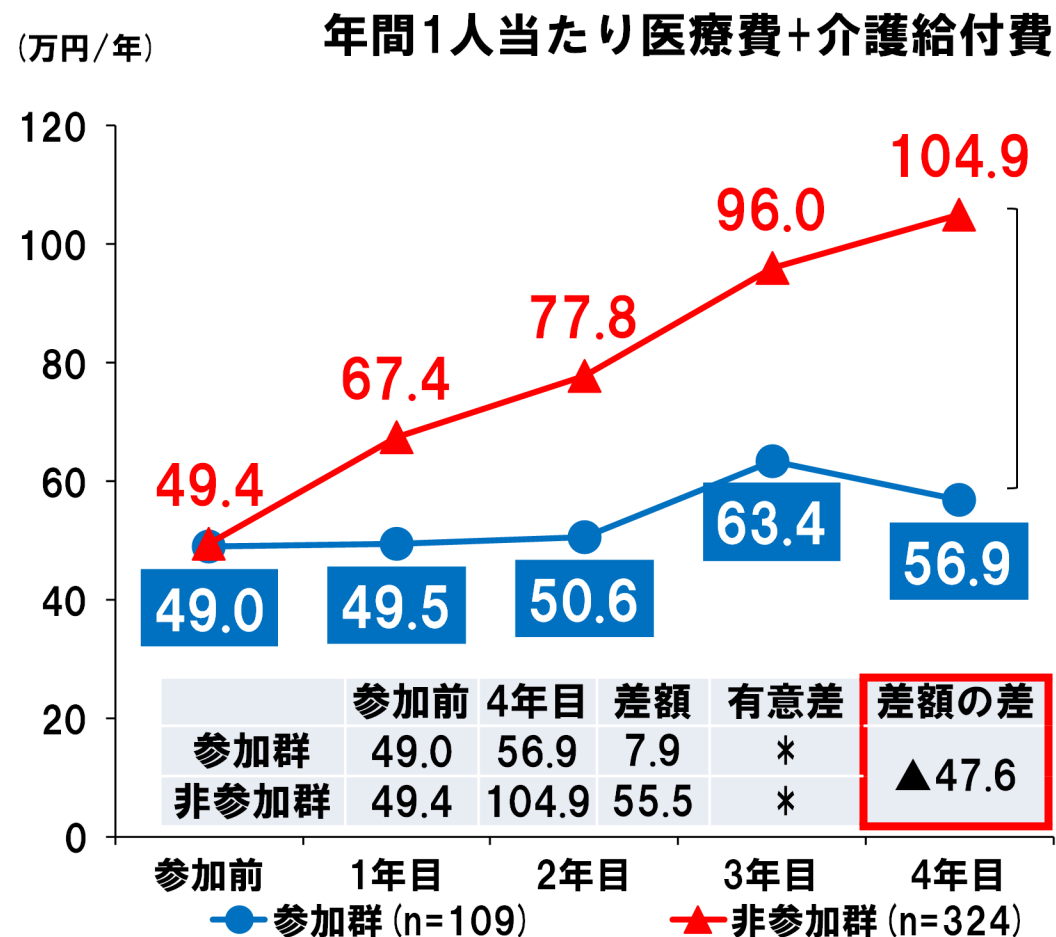


* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 医療費は群間の有意差は無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

2-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（75歳以上）



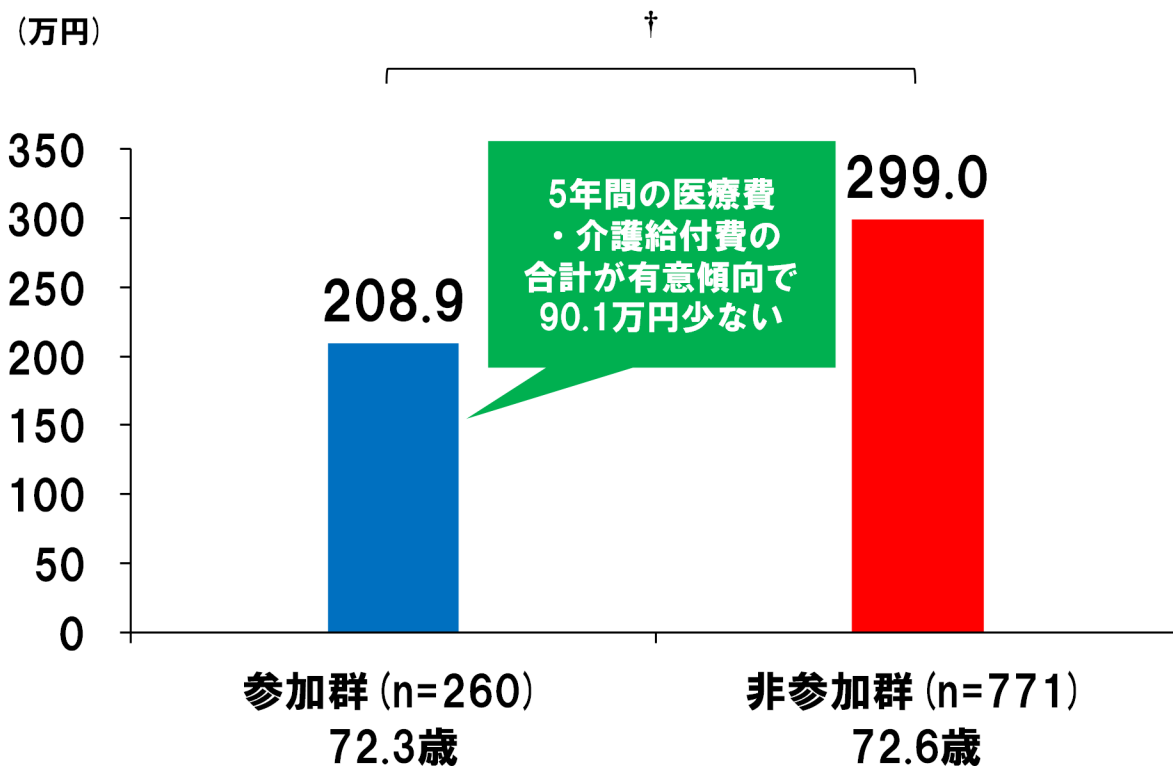
※平均年齢 【参加群 (n=109)】 79.2歳
【非参加群 (n=324)】 79.2歳



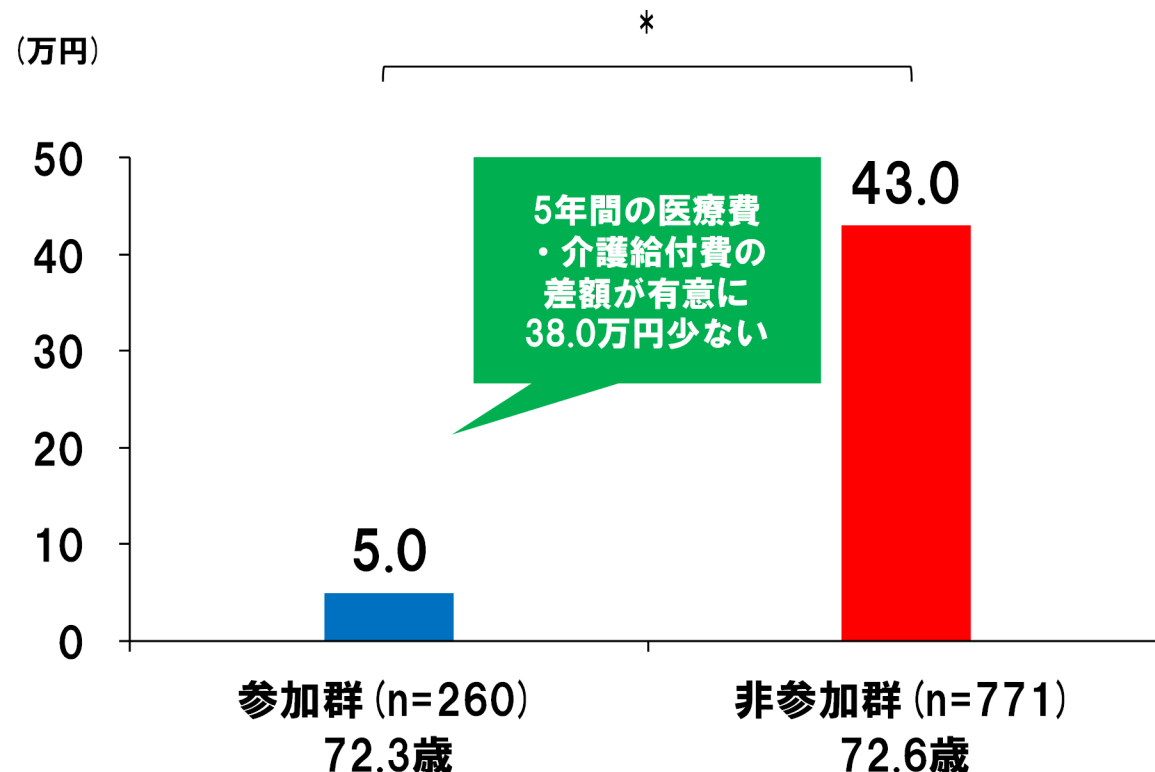
* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 医療費は群間の有意差は無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

2-5 【2021年開始者】5年間 合計・差額 医療費・介護給付費の比較

5年間 **合計** 医療費・介護給付費の比較

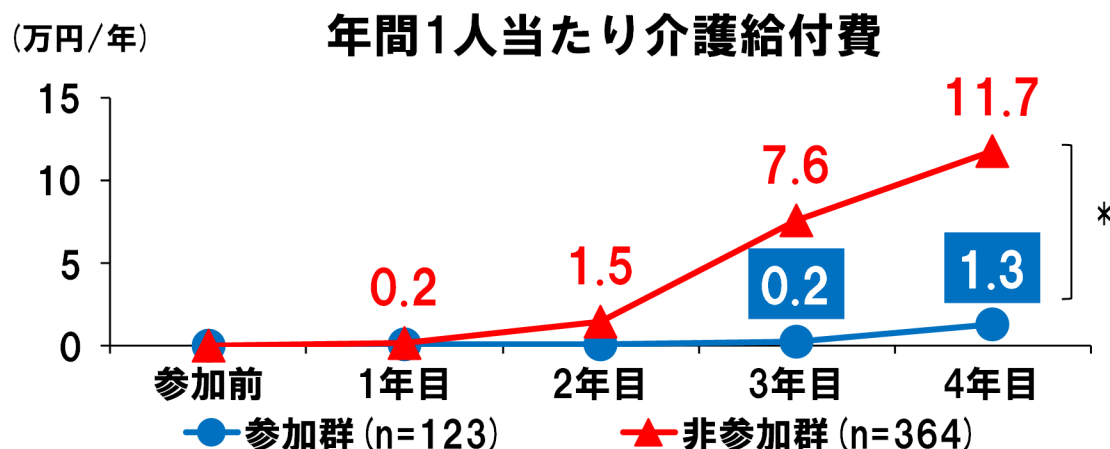
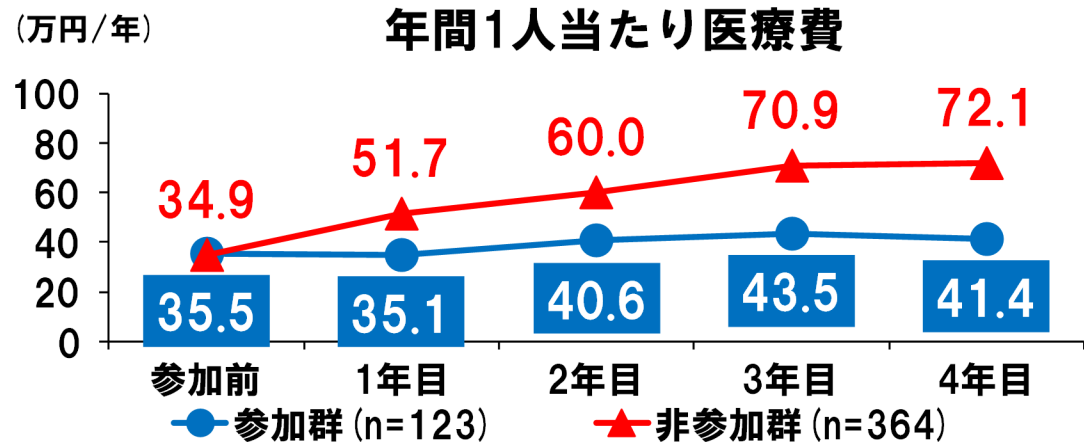


5年間 **差額** 医療費・介護給付費の比較

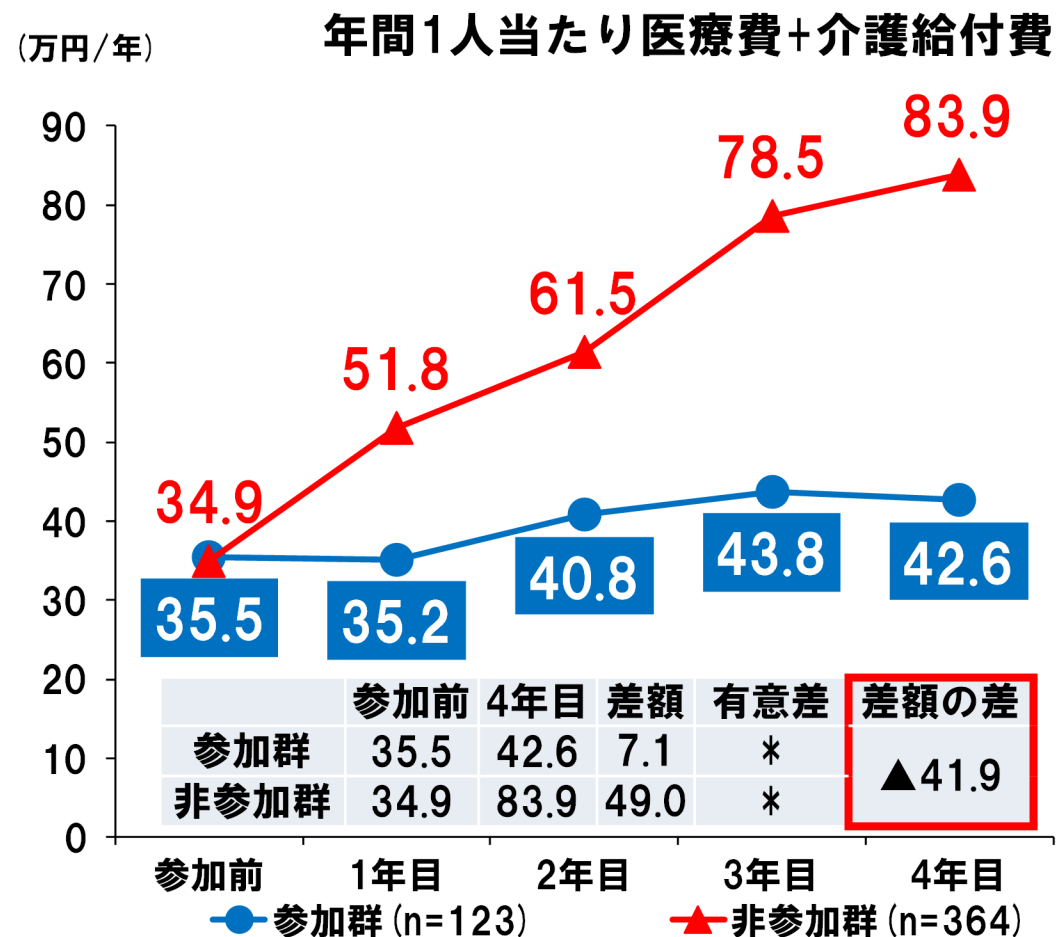


* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし) Mann-Whitney U検定

2-6 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（健幸ポイント+Ni-Co）

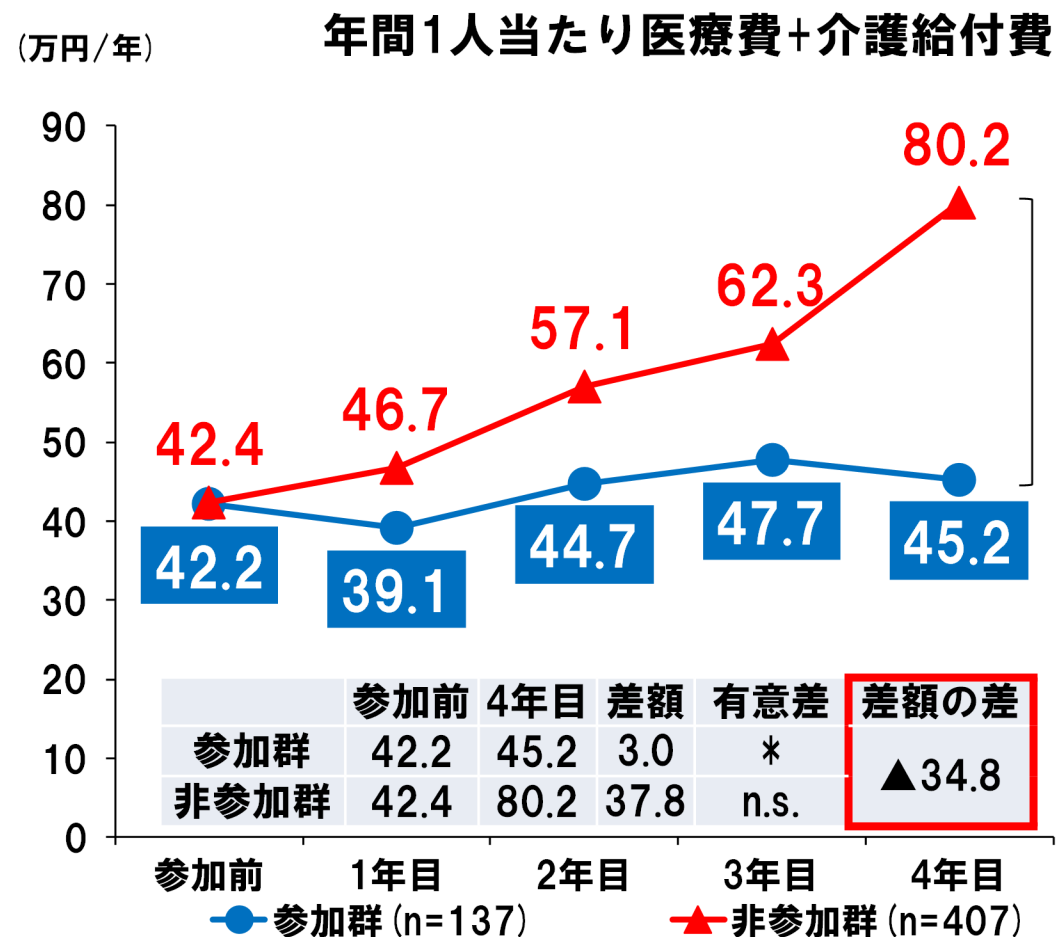
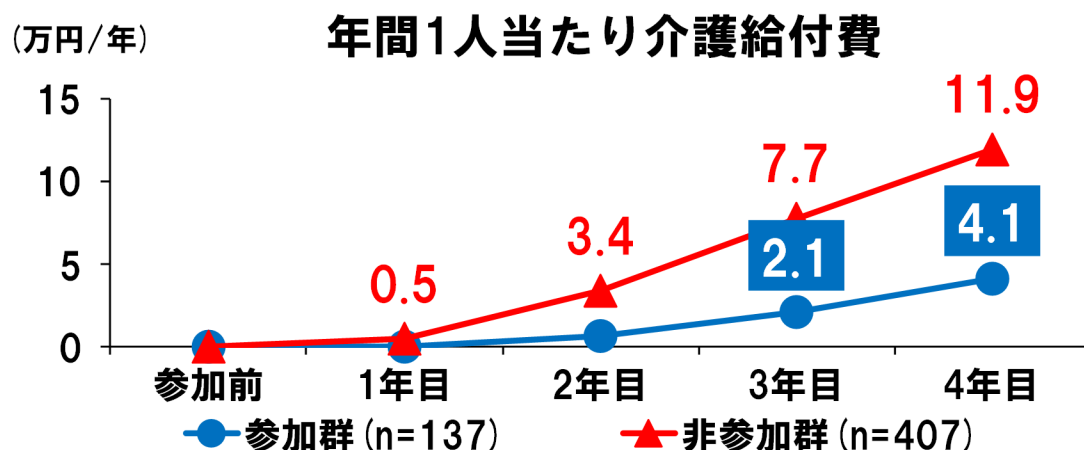
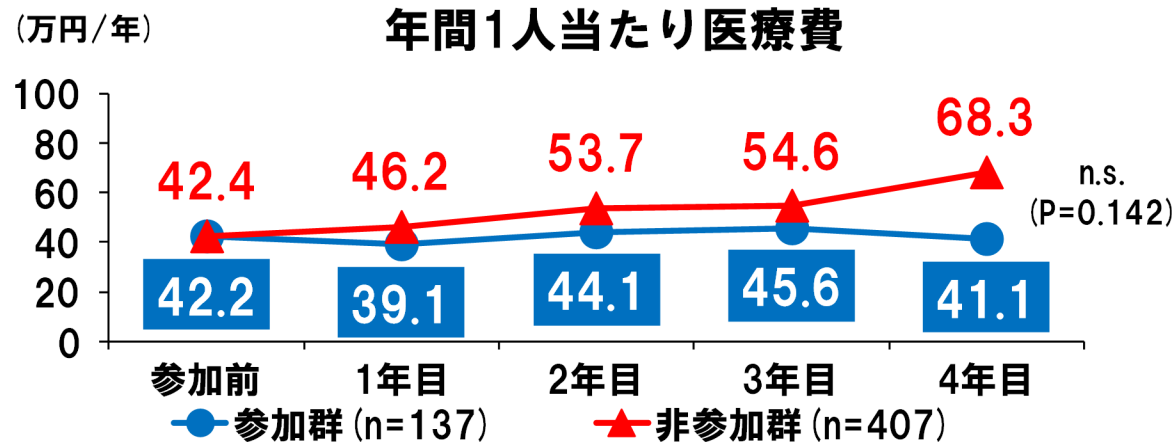


※平均年齢 【参加群 (n=123)】 72.1歳
【非参加群 (n=364)】 72.4歳



* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 介護給付費以外は群間の有意差は全て無し
 ※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

2-7 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（健幸ポイントのみ）

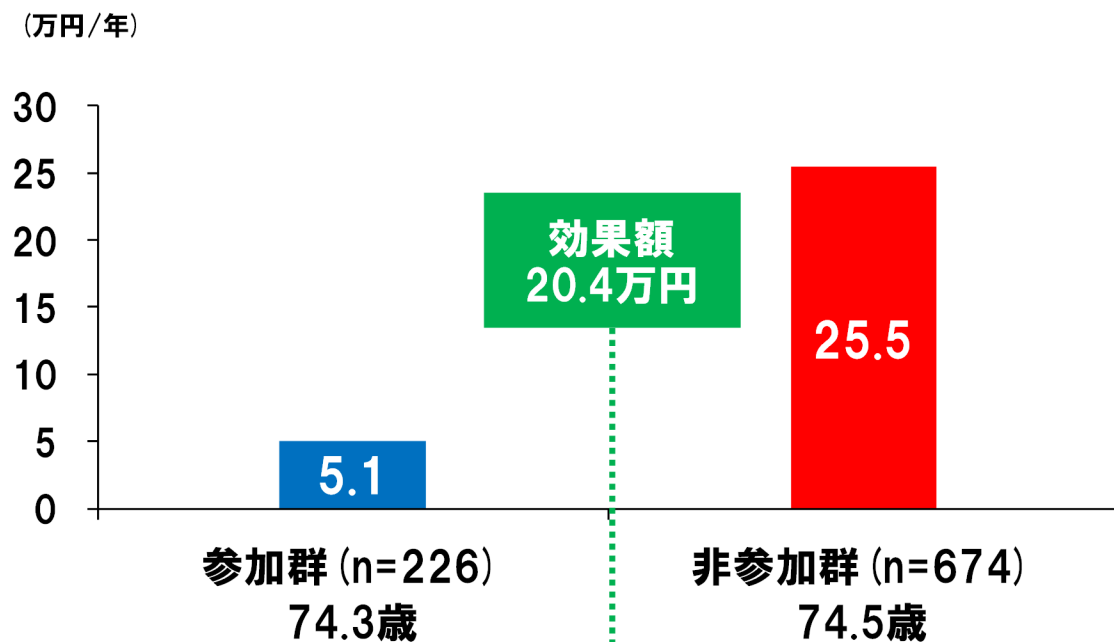


※平均年齢 【参加群 (n=137)】 72.6歳
【非参加群 (n=407)】 72.7歳

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 医療費・介護給付費以外は群間の有意差は無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

2-8 【2021年開始者】5年間の介護給付費比較による効果額の算出 (65歳以上)

5年間 介護給付費総額の比較



効果額の算出方法

単位：円

	参加群 (n=226)	非参加群 (n=674)	差額 ※	効果額 ※
参加前	0	0	0	0
1年目	347	3,692	3,346	3,346
2年目	4,466	28,265	23,800	23,800
3年目	13,853	87,523	73,670	73,670
4年目	31,972	135,286	103,314	103,314

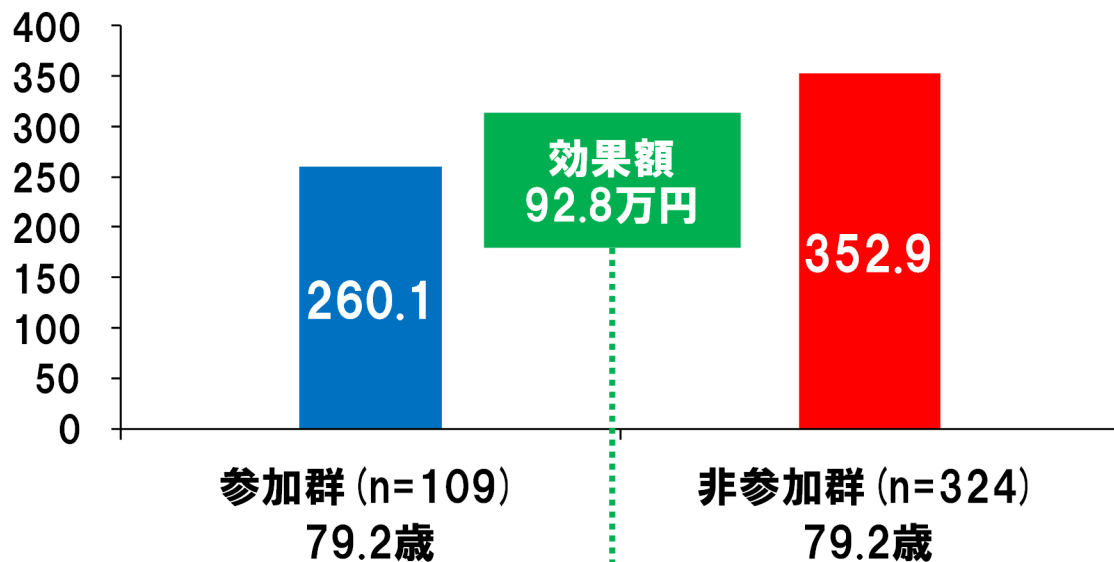
差額の合計
20.4万円

※小数点未満の値も含めて計算しているため、端数が一致しない場合があります。
※参加前の差額が無い場合、差額が即ち効果額となる。

2-9 【2021年開始者】5年間の医療費比較による効果額の算出（75歳以上）

5年間 医療費総額の比較

(万円/年)



効果額の算出方法

単位：円

	参加群 (n=109)	非参加群 (n=324)	差額	効果額 ※
参加前	489,801	493,913	4,112	-
1年目	494,149	667,894	173,745	169,633
2年目	498,445	723,894	225,449	221,337
3年目	608,108	805,518	197,410	193,298
4年目	510,047	837,562	327,515	323,403

差額の合計
92.8万円

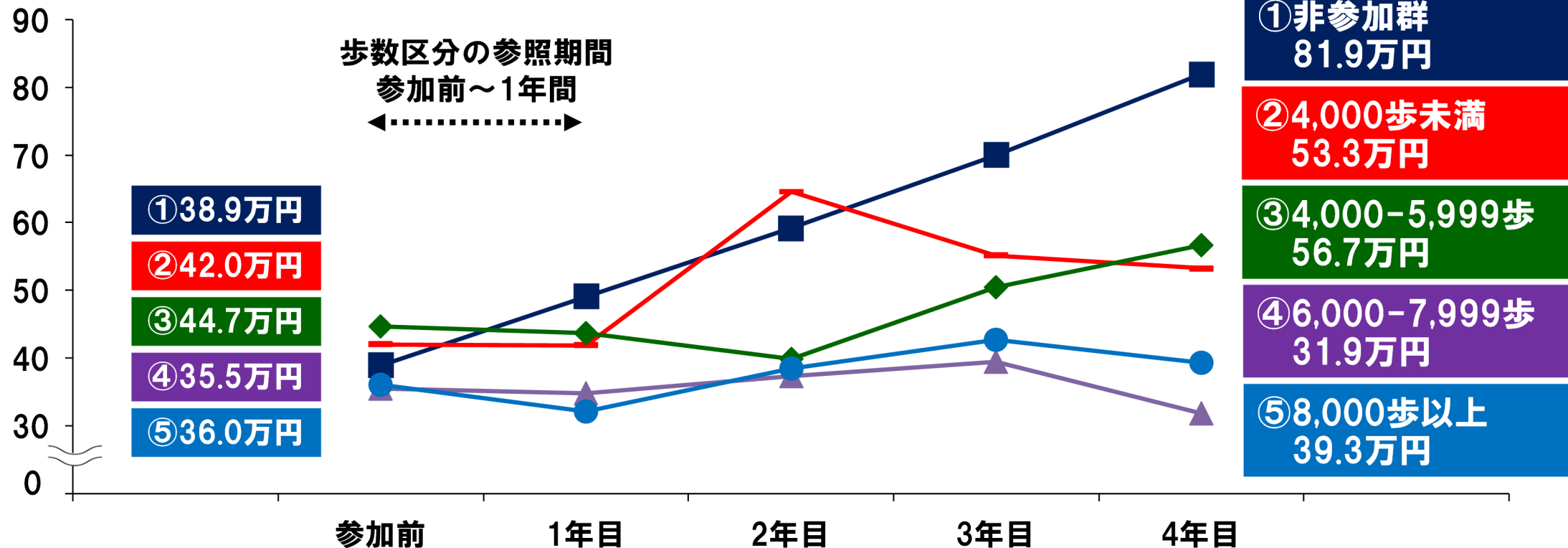
※小数点未満の値も含めて計算しているため、端数が一致しない場合があります。
※各年度の差額に、参加前の差額を除いた値を効果額とする。

3. 歩数及び体力水準別の効果検証

3-1 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（歩数別）

(万円/年)

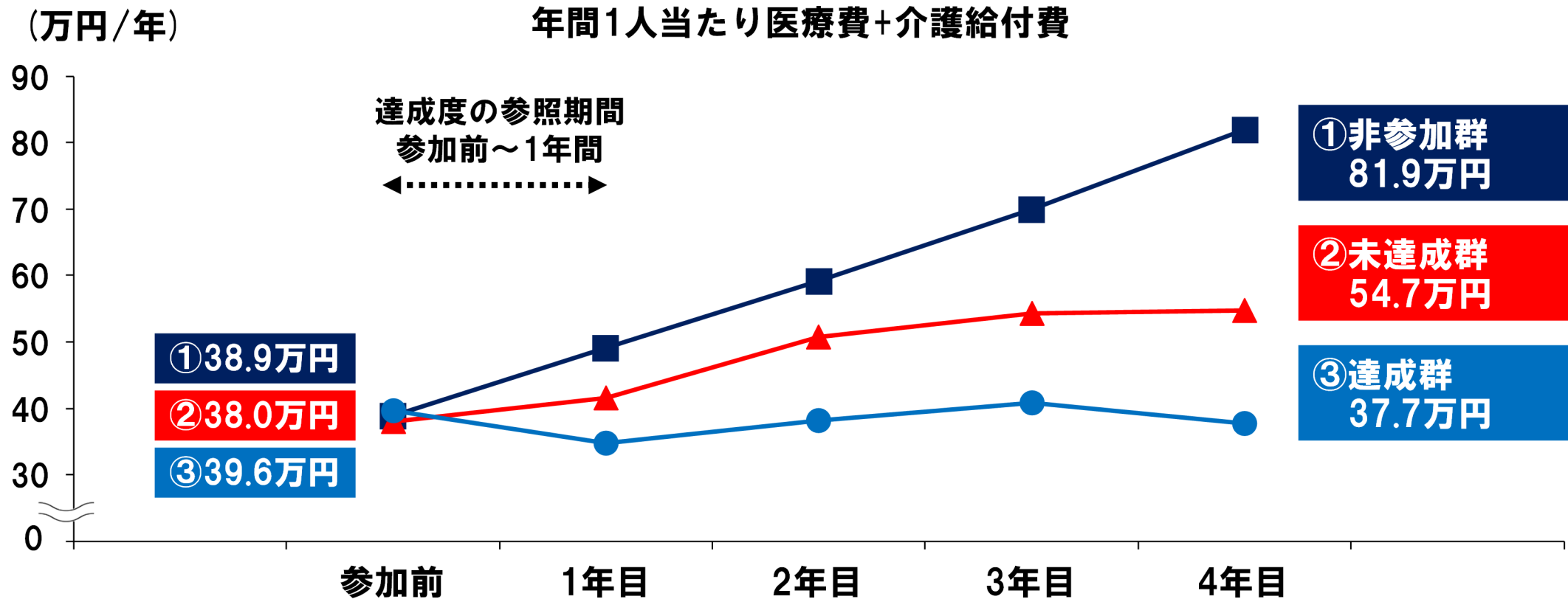
年間1人当たり医療費+介護給付費



項目	①	②	③	④	⑤
区分	非参加群	4,000歩未満	4,000-5,999歩	6,000-7,999歩	8,000歩以上
平均年齢(歳)	72.6	71.3	71.8	73.3	72.5
対象者数(人)	771	43	64	67	86

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較 (4年目) 3群以上の間の比較 (Kruskal-Wallis検定)
 多重比較はBonferroni 全ての区分で有意差無し
 ※歩数区分 参加～1年間の平均歩数を2023年度報告に基づき区分

3-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（達成度別）



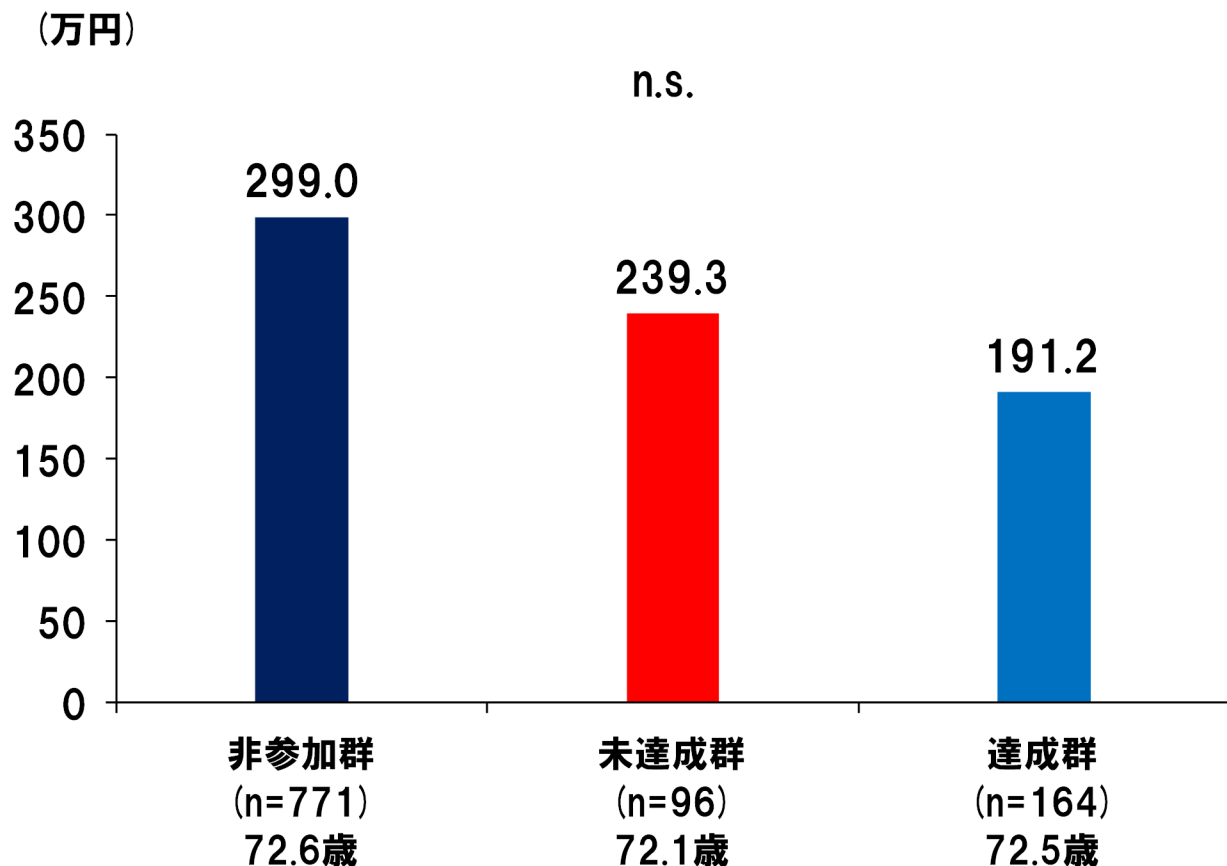
項目	①	②	③
区分	非参加群	未達成群	達成群
平均年齢(歳)	72.6	72.1	72.5
対象者数(人)	771	96	164

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較(4年目) 3群以上の間の比較(Kruskal-Wallis検定)
 多重比較はBonferroni 全ての区分で有意差無し

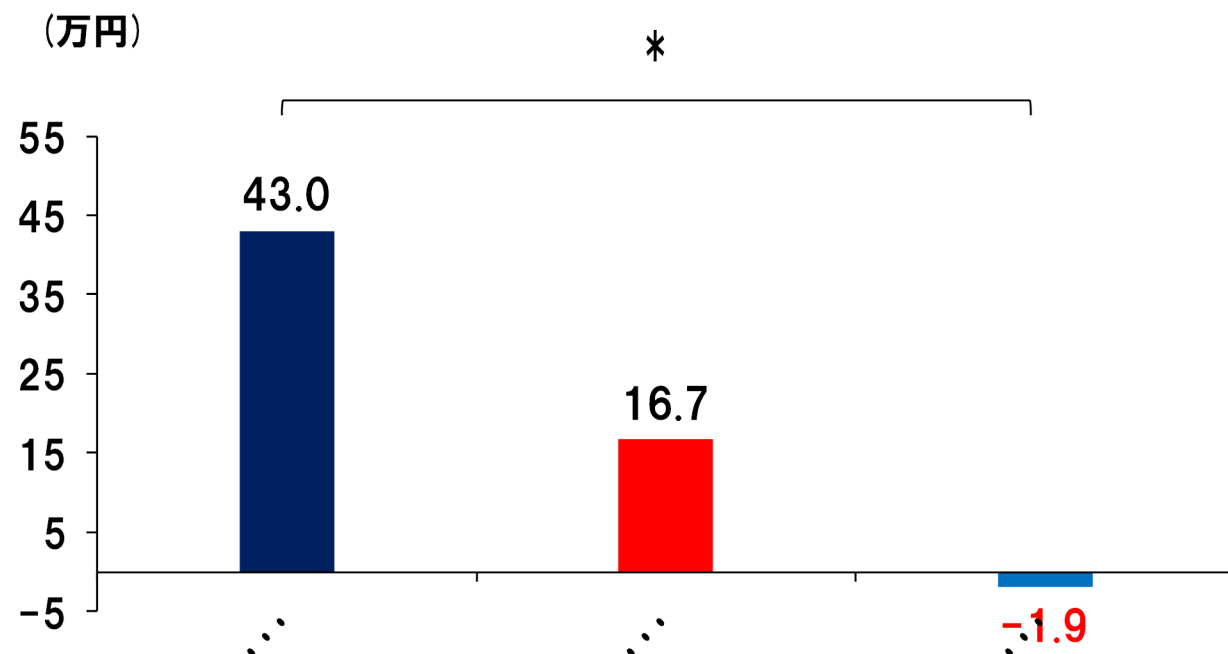
※達成群 年間の平均歩数が65歳未満8000歩以上、65歳以上7,000歩以上、
 又は参加前歩数から1,500歩以上の増加

3-3 【2021年開始者】5年間の医療費・介護給付費の比較(達成度別)

5年間の合計 医療費・介護給付費

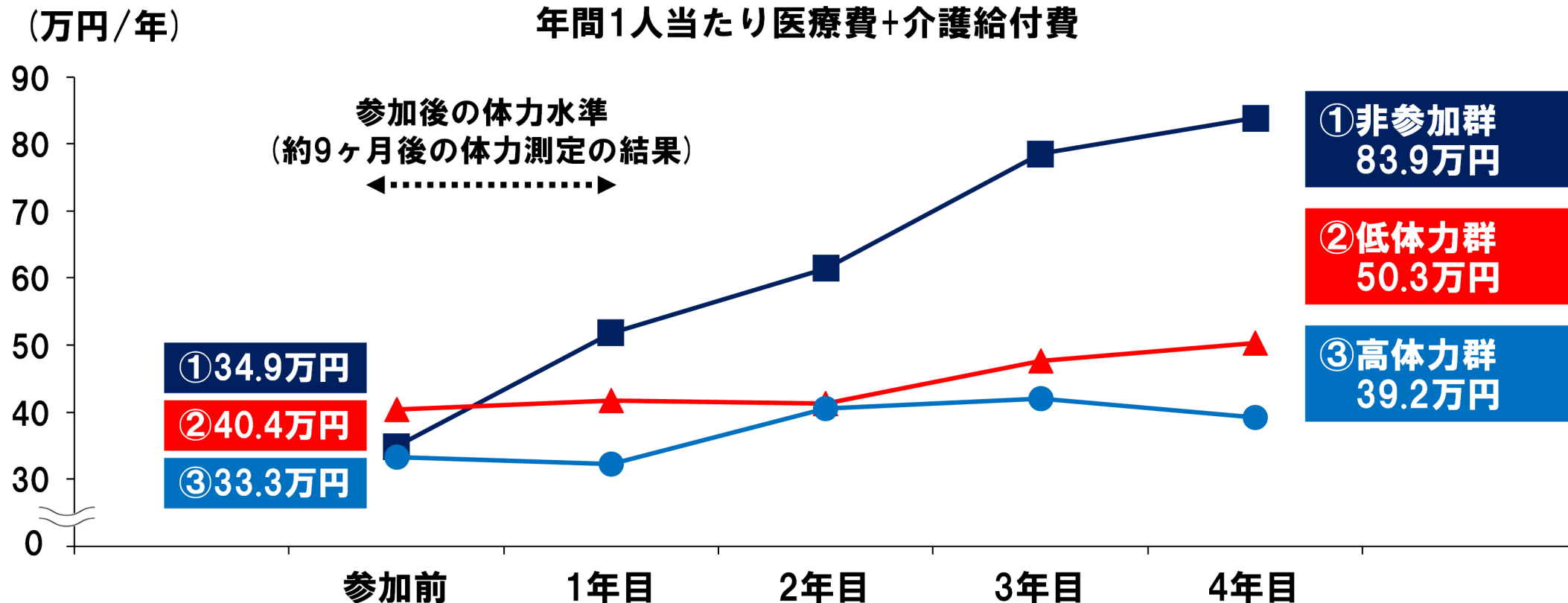


5年間の差額 医療費・介護給付費



※5年間医療費・介護給付費の合計及び差額の検定 3群以上の間の比較 (Kruskal-Wallis検定) 多重比較はbonferroni
* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)

3-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（参加後の体力水準別）



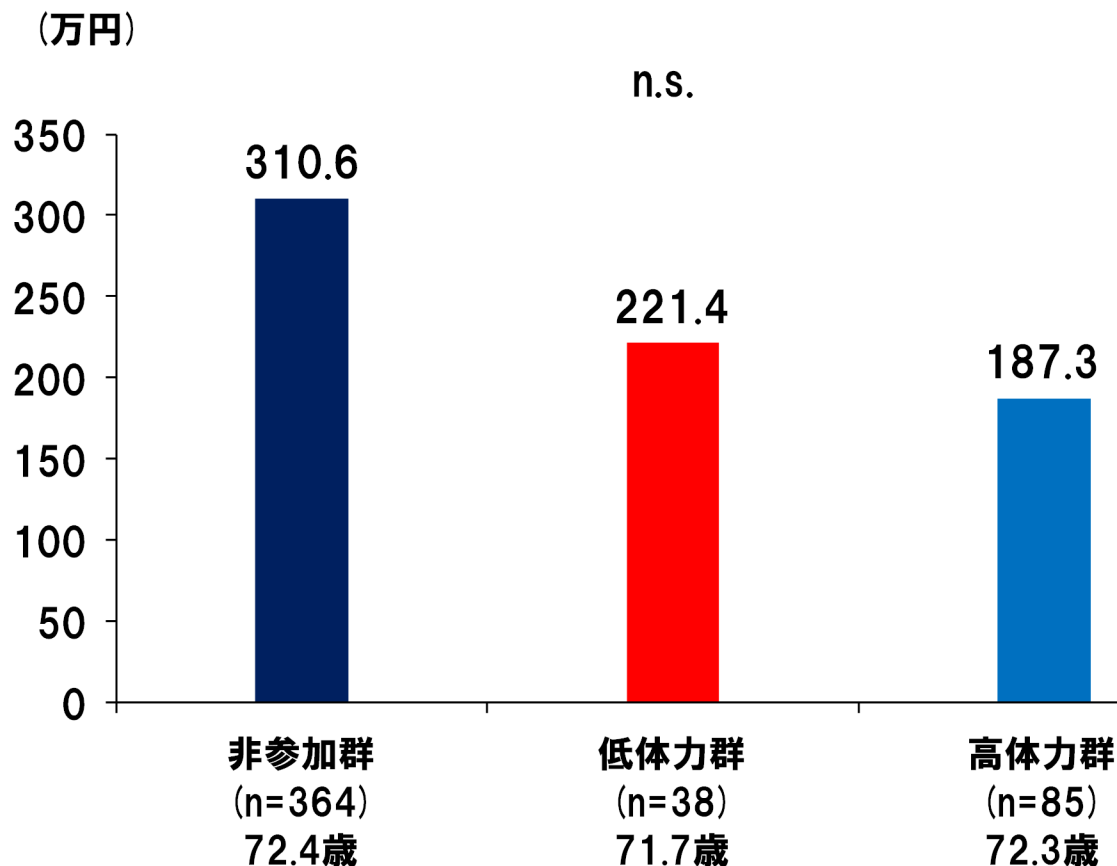
項目	①	②	③
区分	非参加群	低体力群	高体力群
平均年齢(歳)	72.4	71.7	72.3
対象者数(人)	364	38	85

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較(4年目) 3群以上の間の比較(Kruskal-Wallis検定)
 多重比較はBonferroni 全ての区分で有意差無し

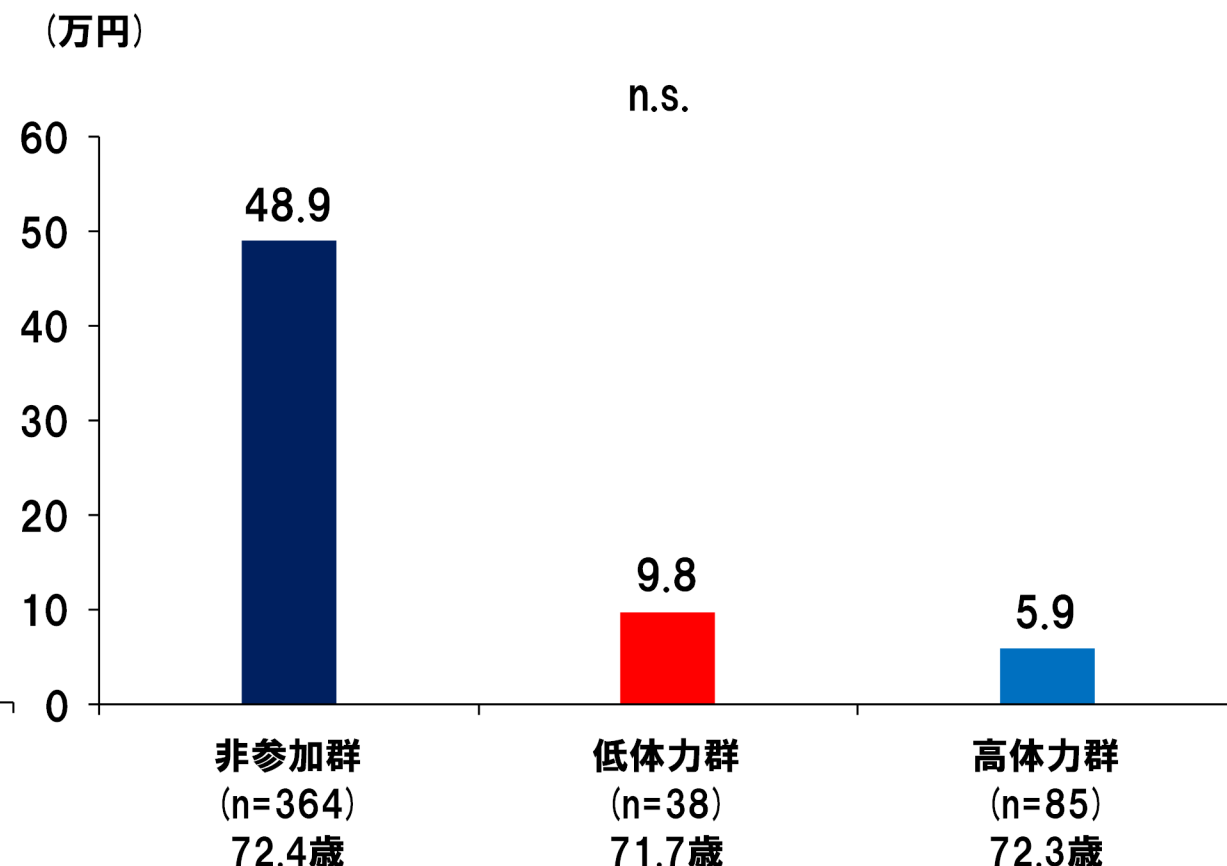
※低体力...参加後(約9か月後)の体力年齢が実年齢以上
 又は9ヶ月後測定未実施者
 高体力...参加後(約9ヶ月後)の体力年齢が実年齢未満
 又は参加前と比較して5歳以上の若返り

3-5 【2021年開始者】5年間の医療費・介護給付費の比較（参加後の体力水準別）

5年間の合計 医療費・介護給付費



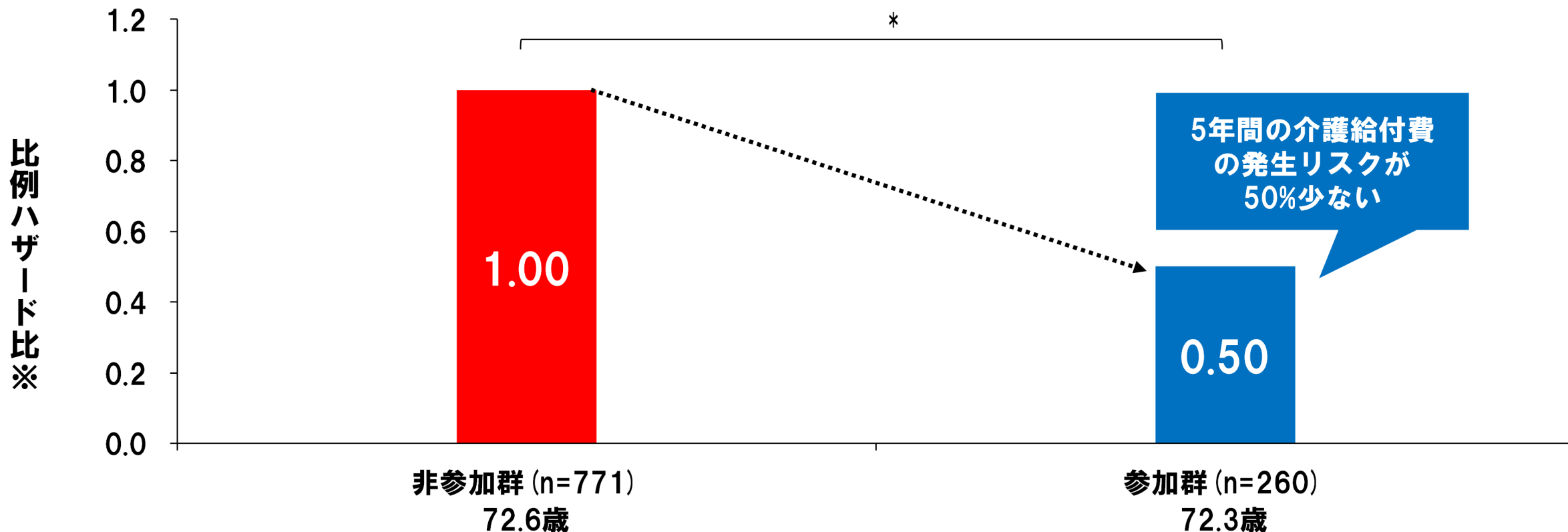
5年間の差額 医療費・介護給付費



※5年間医療費・介護給付費の合計及び差額の検定 3群以上の間の比較 (Kruskal-Wallis検定) 多重比較はbonferroni
 * P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)

3-6 【2021年開始者】5年間の介護給付費発生リスクの低減効果

Cox比例ハザード回帰による介護給付費の発生リスクの分析



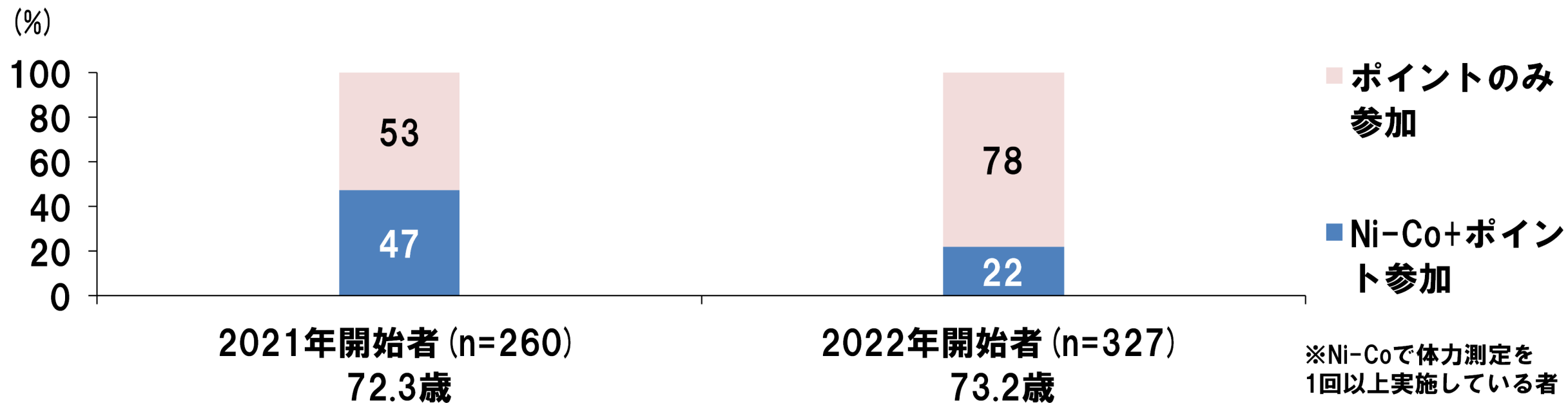
※Cox比例ハザード回帰 * P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※比例ハザード比…介護給付費の発生する危険度を相対的に表した値 (1を超える場合はリスクが高いこと、1を下回る場合はリスクが低いことを示す)
 ※説明変数 (性別・年齢・医療費・健診受診) は参加前時点

3-7 2021年と2022年開始者の適正化効果及びNi-Co参加状況の比較

《適正化効果の比較》

項目	2021年開始者	2022年開始者	備考
医療費・介護給付費 適正化効果 (万円/年)	38.0	13.2	参加4年目時点における 非参加群と比較した効果額
有意差	* (P<0.05)	n.s. (有意差なし)	Mann-Whitney U検定

《Ni-Co参加状況の比較》

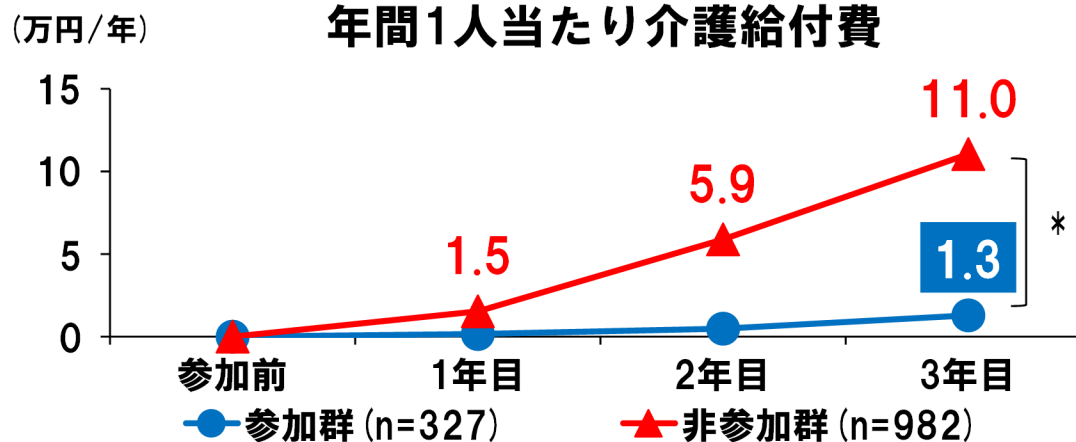
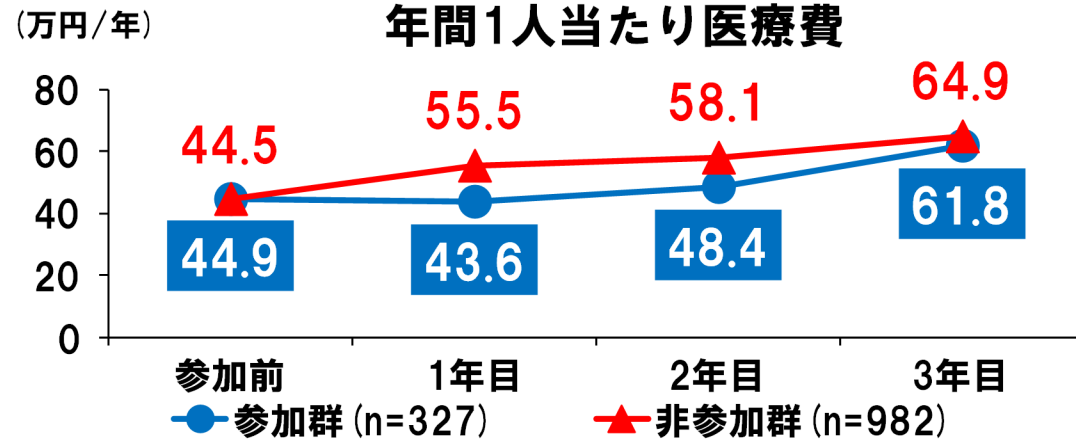


4. 開始年度別の効果検証

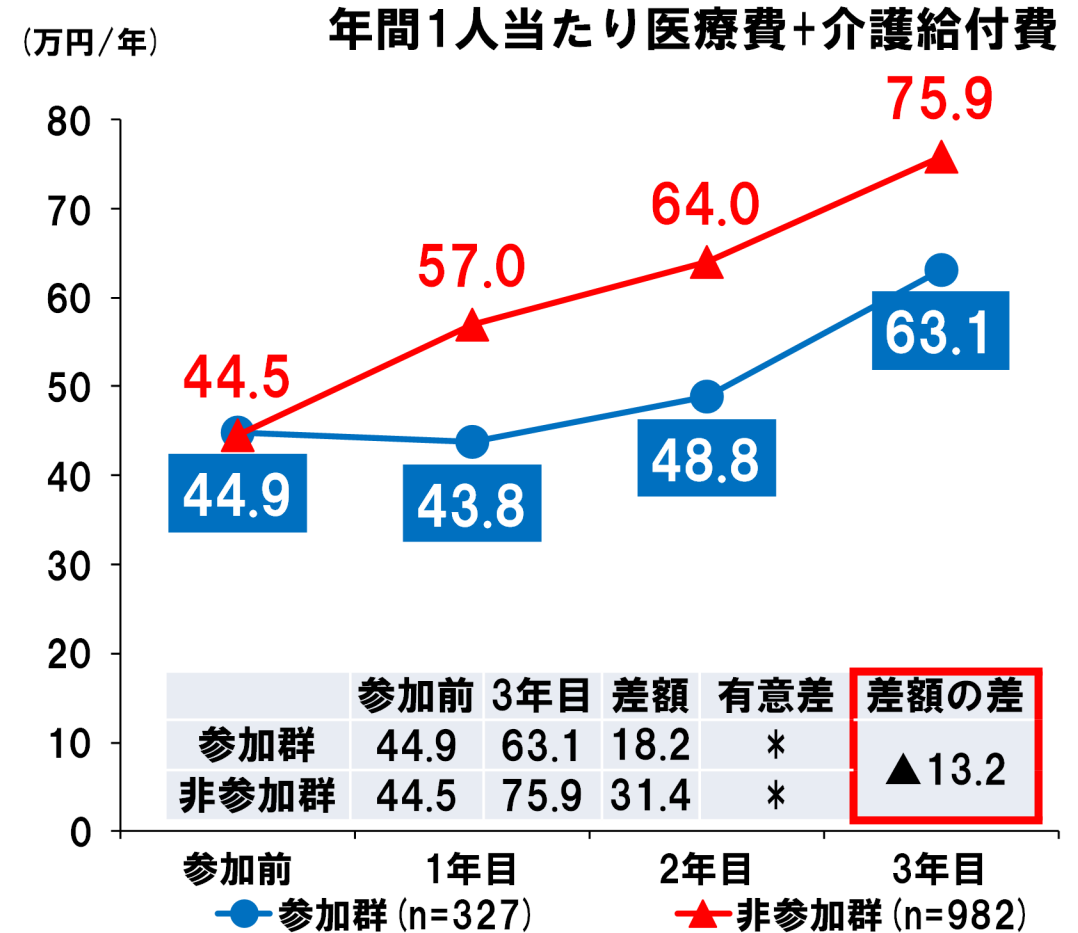
4-1 【2022年開始者】参加群・非参加群の基本属性

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	12,256	327	982
性別	男性	%	43	32	32
	女性		57	68	68
年齢	平均	歳	70.5	73.2	73.5
	標準偏差		16.9	7.1	6.9
年齢区分	65歳未満	%	21	8	7
	65-74歳		31	50	50
	75歳以上		48	43	43
参加前 医療費	平均	円	524,942	448,704	445,015
	標準偏差		1,028,692	615,853	607,884
参加前 介護給付費	平均	円	151,460	0	0
	標準偏差		604,918	0	0

4-2 【2022年開始者】医療費・介護給付費の推移



※平均年齢 【参加群 (n=327)】 73.2歳
【非参加群 (n=982)】 73.5歳

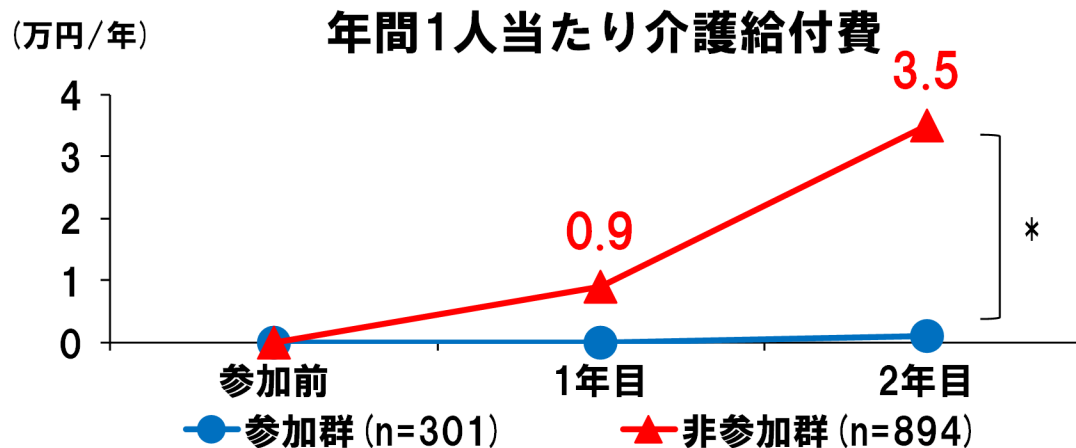
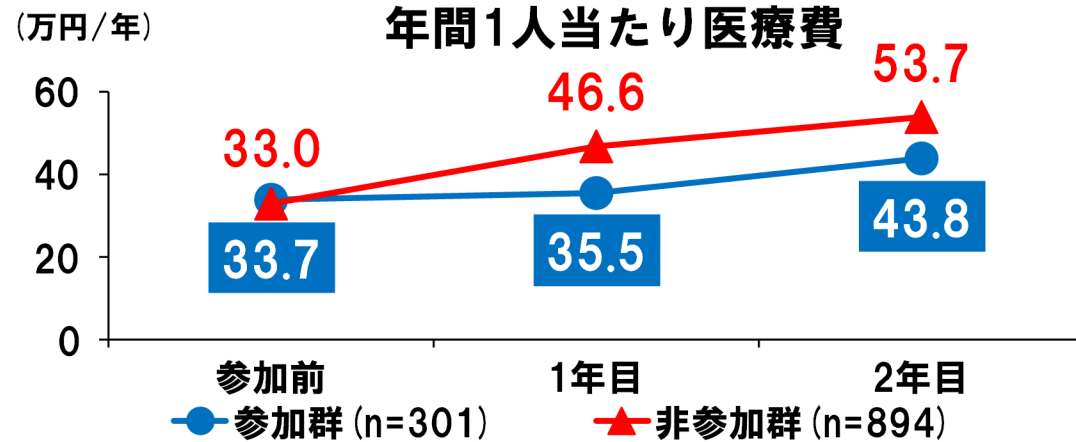


* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (3年目) Mann-Whitney U検定 介護給付費以外は群間の有意差は全て無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

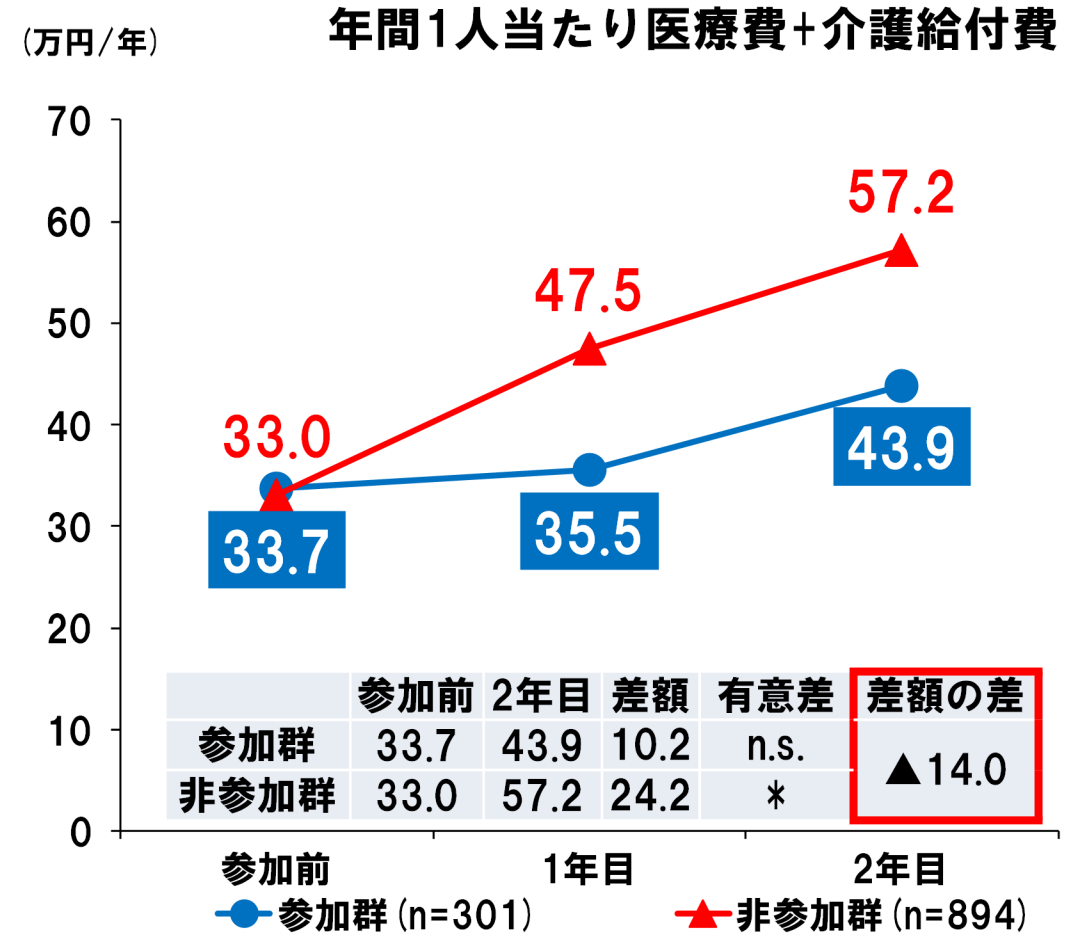
4-3 【2023年開始者】参加群・非参加群の基本属性

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	12,826	301	894
性別	男性	%	43	36	36
	女性		57	64	64
年齢	平均	歳	70.8	72.6	72.8
	標準偏差		17.3	7.8	7.7
年齢区分	65歳未満	%	20	12	11
	65-74歳		26	44	44
	75歳以上		54	44	45
参加前 医療費	平均	円	574,772	336,583	330,233
	標準偏差		1,155,817	358,004	347,434
参加前 介護給付費	平均	円	184,793	282	184
	標準偏差		674,447	4,889	3,905

4-4 【2023年開始者】医療費・介護給付費の推移



※平均年齢 【参加群 (n=301)】 72.6歳
【非参加群 (n=894)】 72.8歳

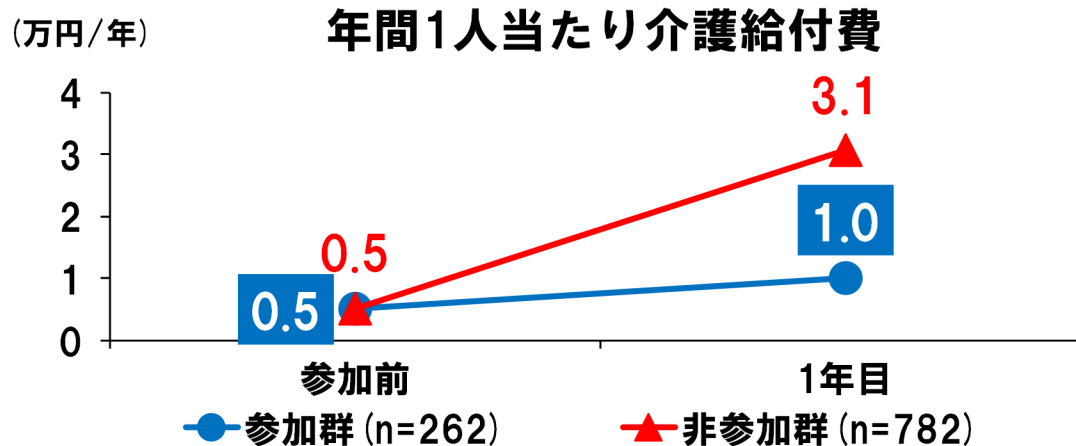
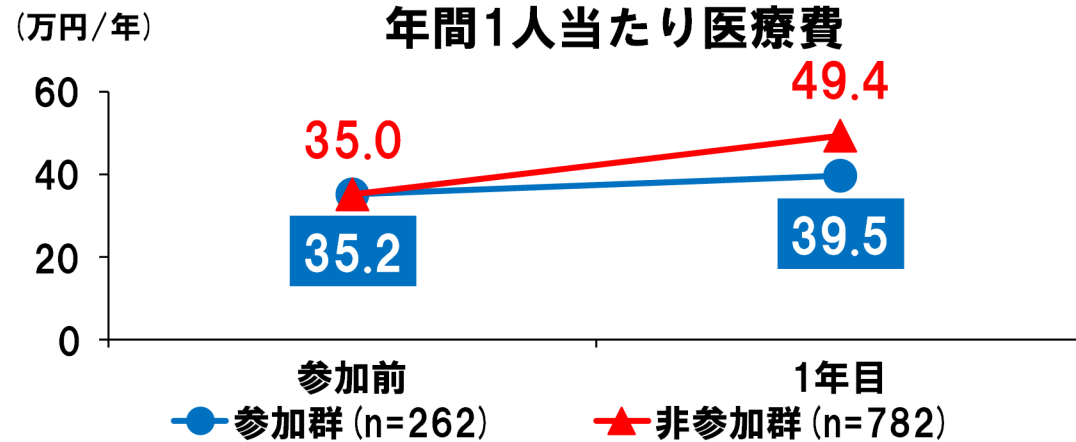


* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (2年目) Mann-Whitney U検定 介護給付費以外は群間の有意差は全て無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

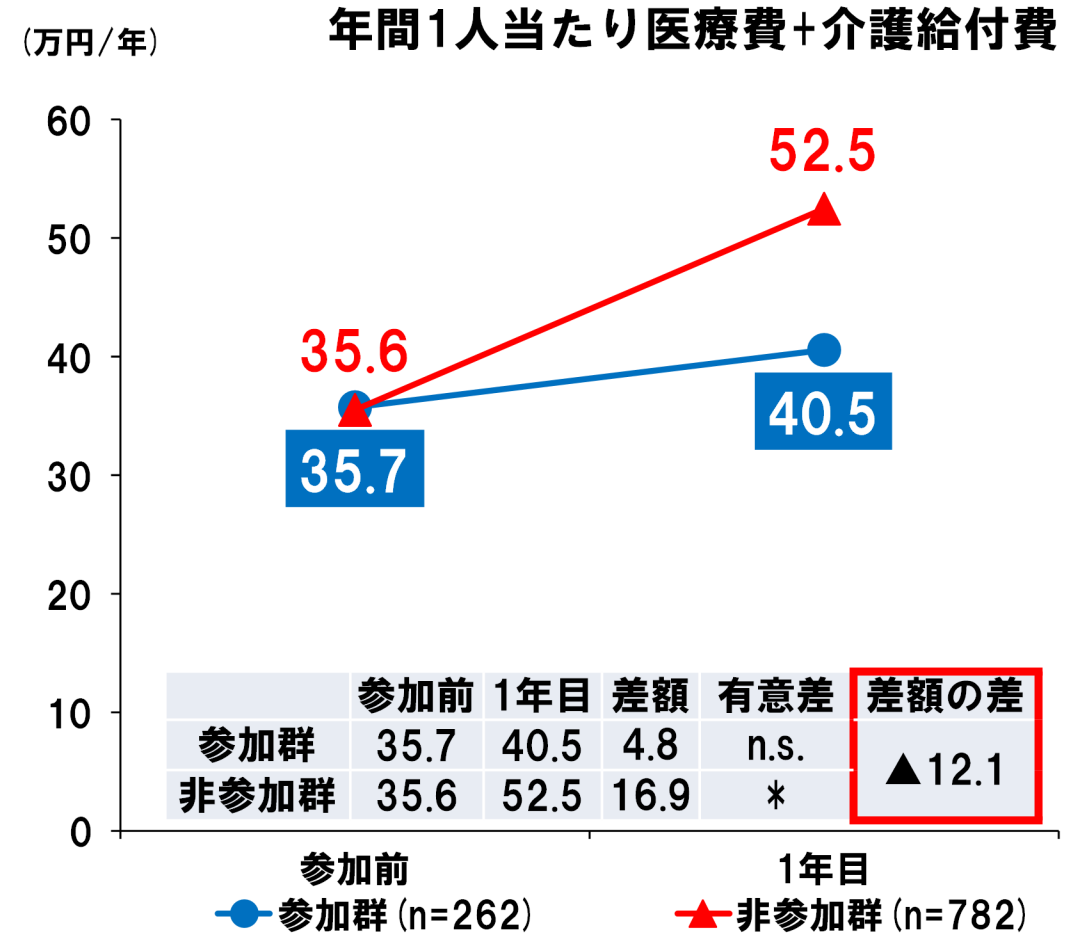
4-5 【2024年開始者】参加群・非参加群の基本属性

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	13,534	262	782
性別	男性	%	44	34	34
	女性		56	66	66
年齢	平均	歳	70.9	72.7	72.8
	標準偏差		18.0	8.5	8.6
年齢区分	65歳未満	%	22	12	12
	65-74歳		25	42	42
	75歳以上		53	46	46
参加前 医療費	平均	円	619,176	352,217	350,399
	標準偏差		1,232,430	468,624	469,864
参加前 介護給付費	平均	円	228,684	5,083	5,220
	標準偏差		760,591	82,126	84,119

4-6 【2024年開始者】医療費・介護給付費の推移



※平均年齢 【参加群 (n=262)】 72.7歳
【非参加群 (n=782)】 72.8歳

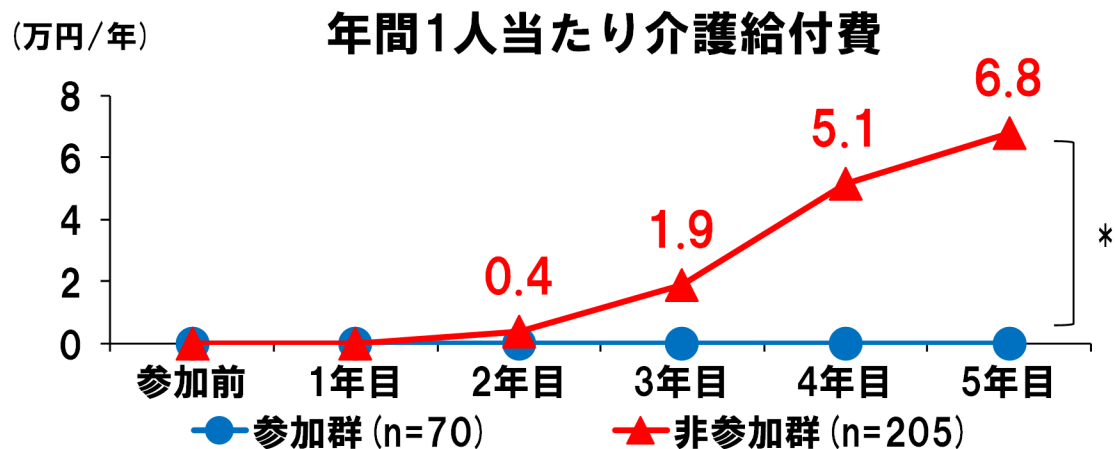
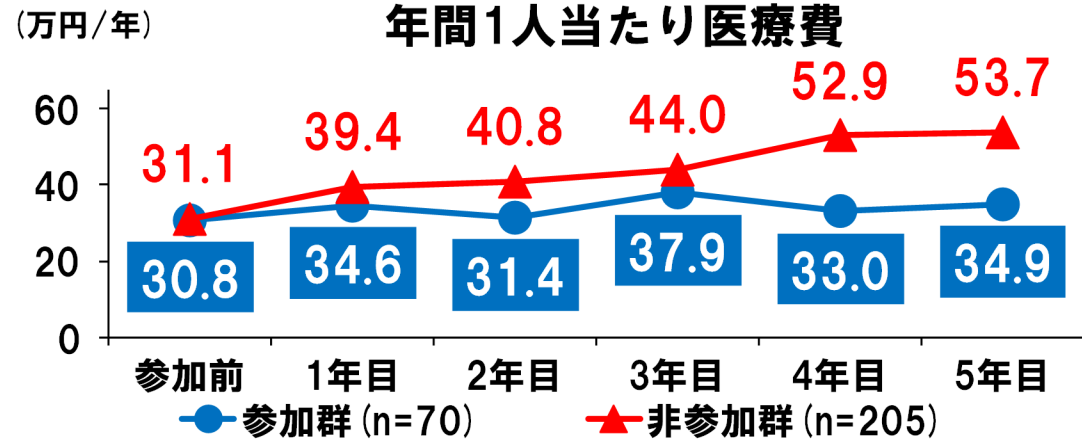


* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (1年目) Mann-Whitney U検定 群間の有意差は全て無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

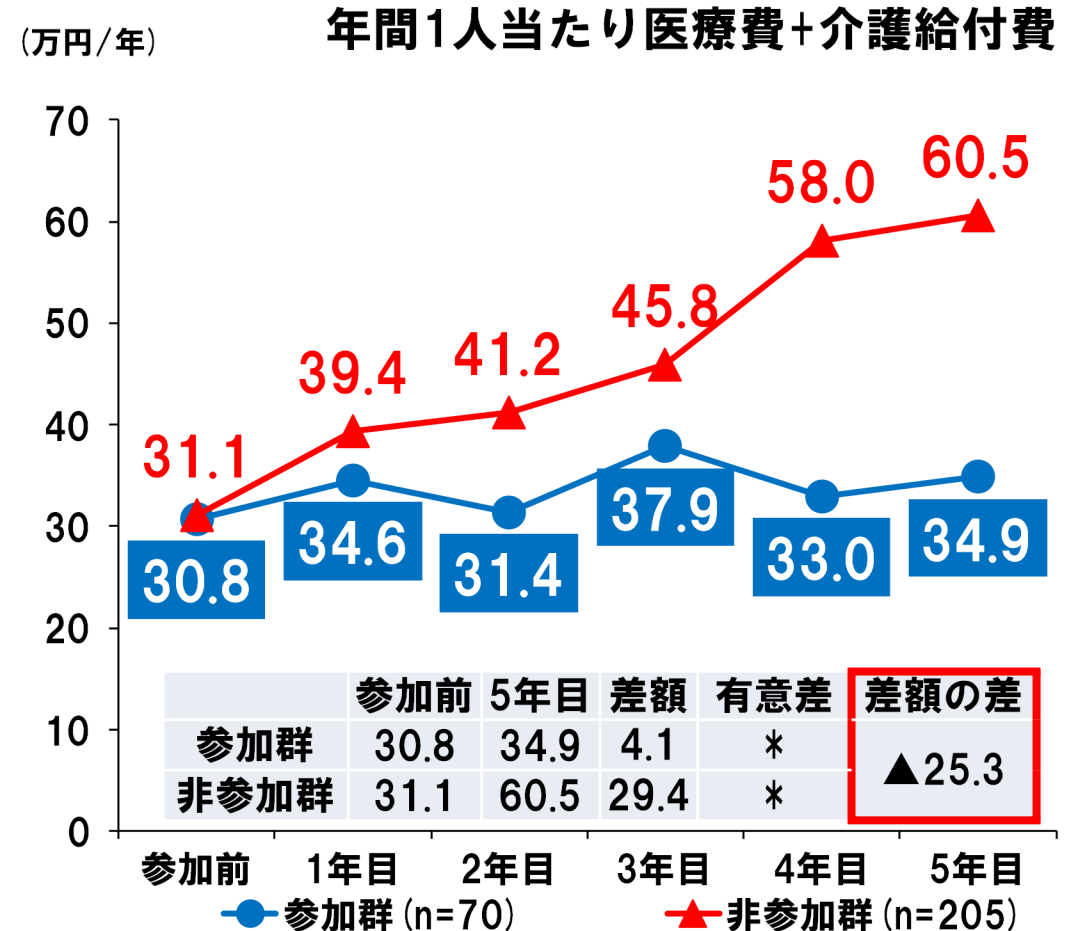
4-7 【2020年開始者】参加群・非参加群の基本属性

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	11,313	70	205
性別	男性	%	43	24	25
	女性		57	76	75
年齢	平均	歳	69.3	69.8	70.1
	標準偏差		16.3	5.5	5.6
年齢区分	65歳未満	%	23	16	14
	65-74歳		33	63	64
	75歳以上		44	21	22
参加前 医療費	平均	円	488,914	307,708	311,249
	標準偏差		944,691	518,775	530,244
参加前 介護給付費	平均	円	106,610	0	0
	標準偏差		504,265	0	0

4-8 【2020年開始者】医療費・介護給付費の推移



※平均年齢 【参加群 (n= 70)】 69.8歳
【非参加群 (n=205)】 70.1歳



* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較 (5年目) Mann-Whitney U検定 介護給付費以外は群間の有意差は全て無し
 ※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

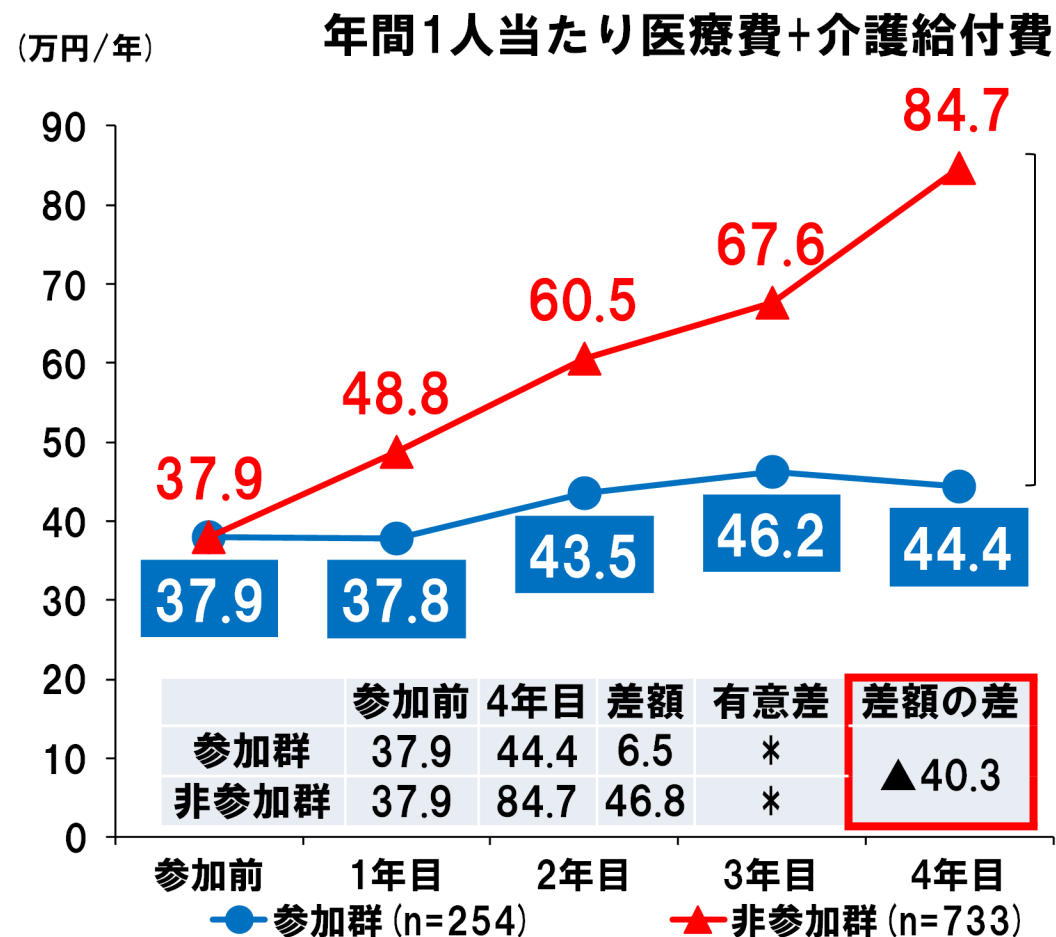
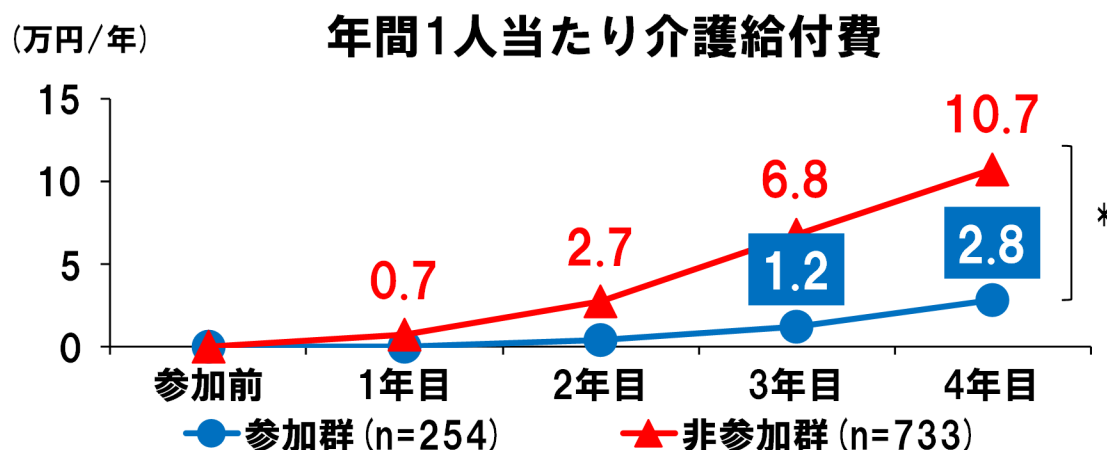
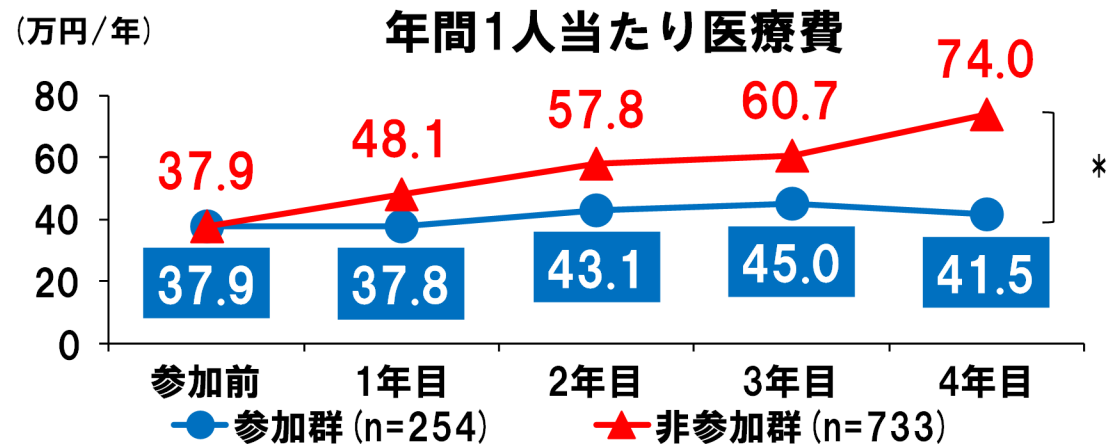
5. 複数パターンによる効果検証

5-1 【2021年開始者】参加群・非参加群の基本属性※健診マツチング

項目		単位	国保・後期 被保険者全体	参加群	非参加群
対象者数		人	11,164	254	733
性別	男性	%	43	35	35
	女性		57	65	65
年齢	平均	歳	69.8	72.7	73.0
	標準偏差		16.9	7.3	6.9
年齢区分	65歳未満	%	23	11	10
	65-74歳		32	46	46
	75歳以上		46	43	44
参加前 医療費	平均	円	510,100	378,819	378,766
	標準偏差		1,021,536	436,860	431,483
参加前 介護給付費	平均	円	133,845	0	0
	標準偏差		568,587	0	0
参加前 健診受診※	受診	%	26	75	74
	未受信		74	25	26

※健診受診の有無をマツチング変数に含めることで、健康への関心の考慮した比較を可能とした。

5-2 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移※健診マツチング

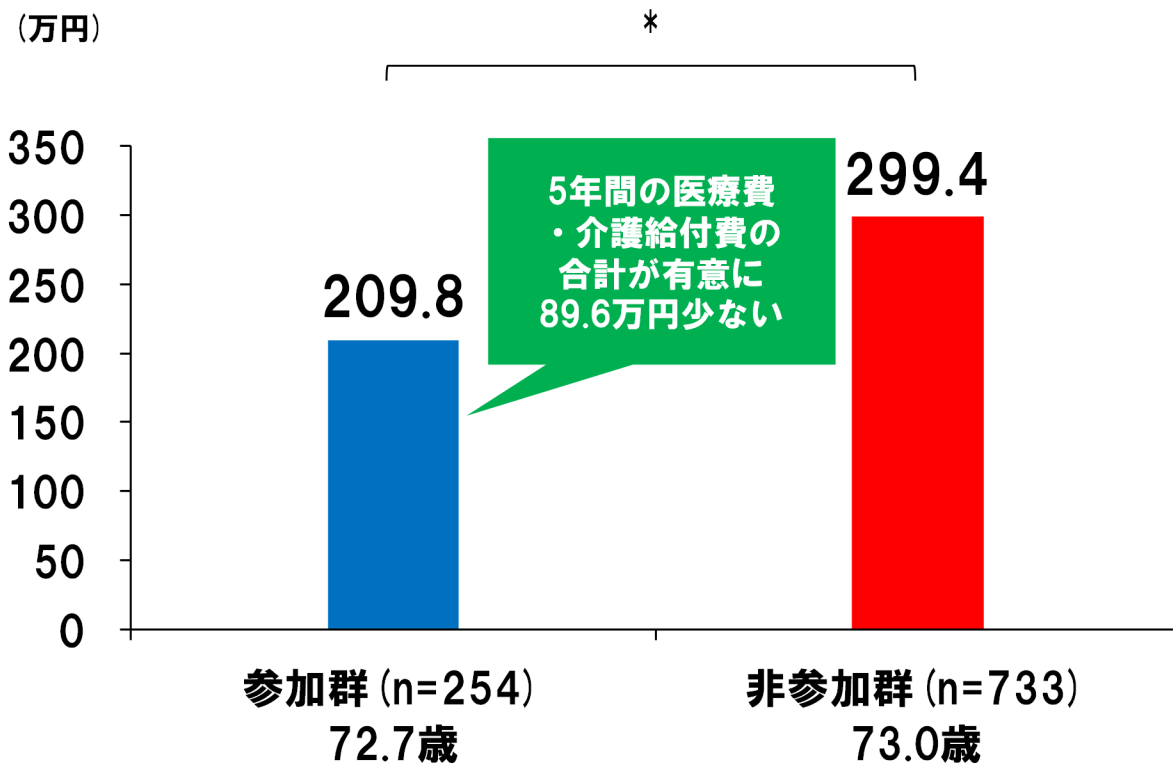


※平均年齢 【参加群 (n=254)】 72.7歳
【非参加群 (n=733)】 73.0歳

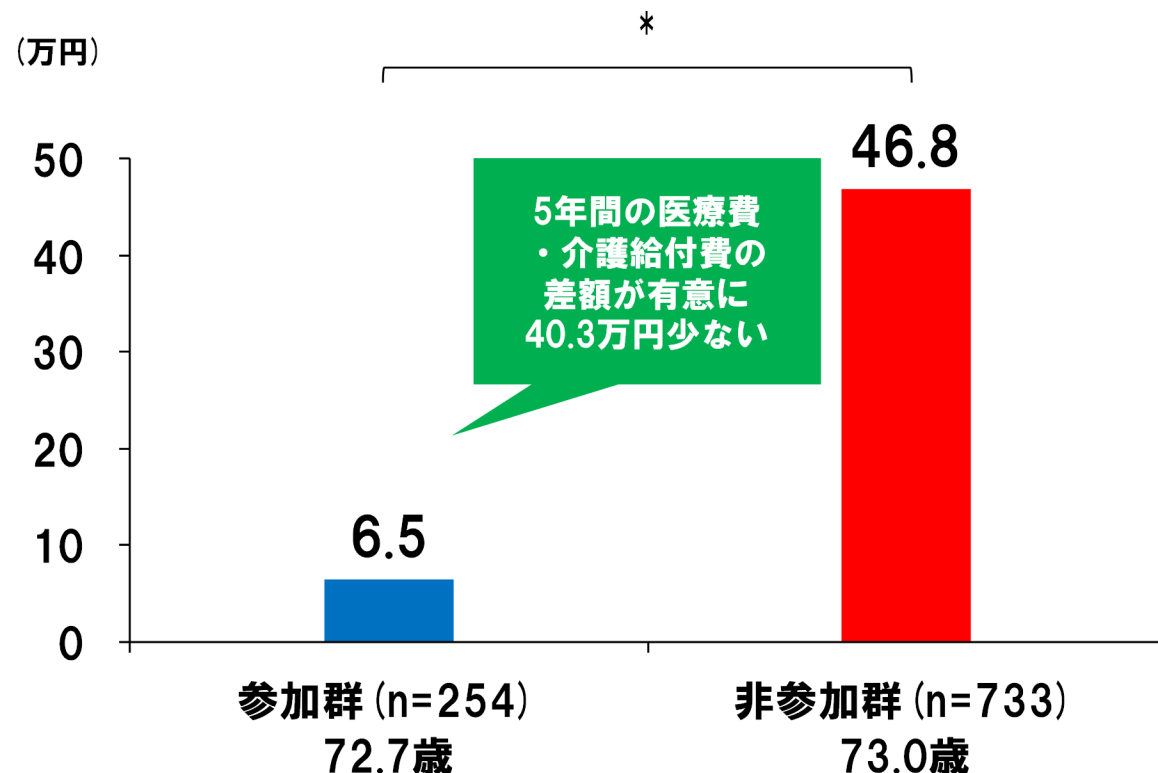
* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

5-3 【2021年開始者】5年間 合計・差額 医療費・介護給付費の比較※健診マツチング

5年間合計医療費・介護給付費の比較

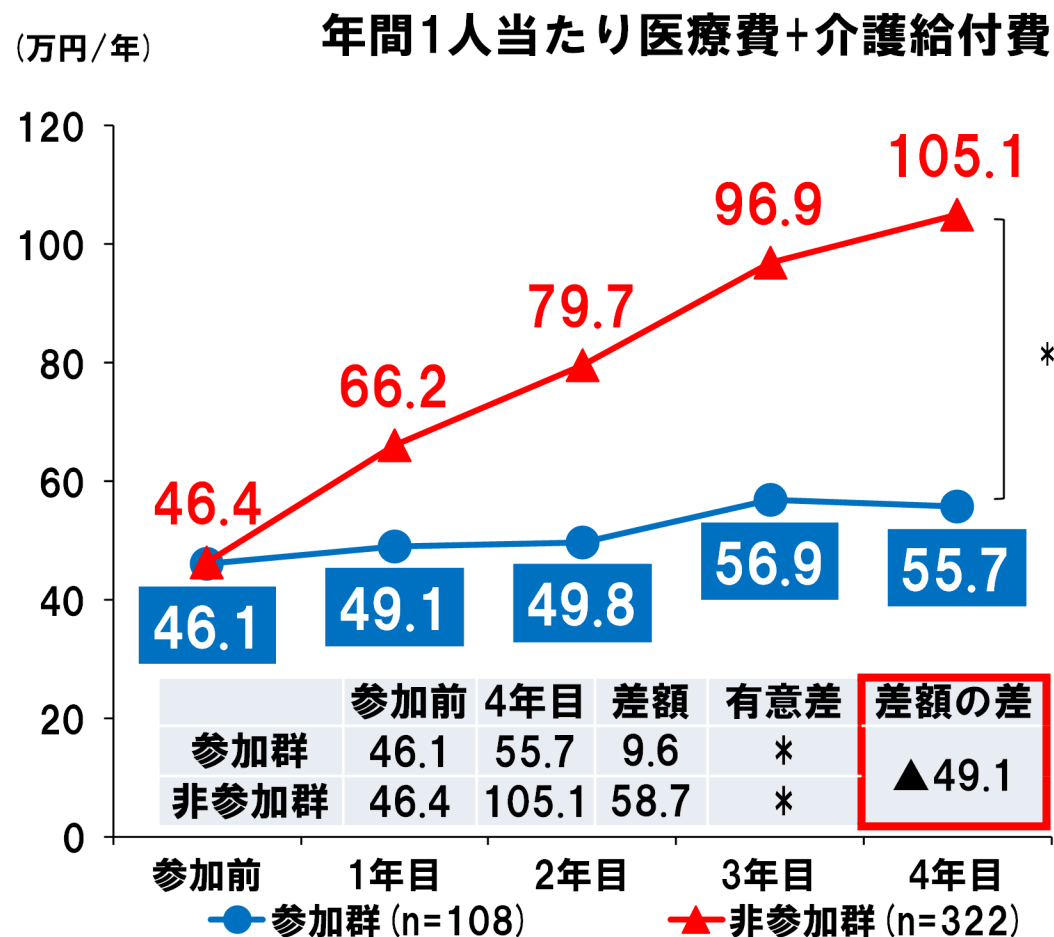
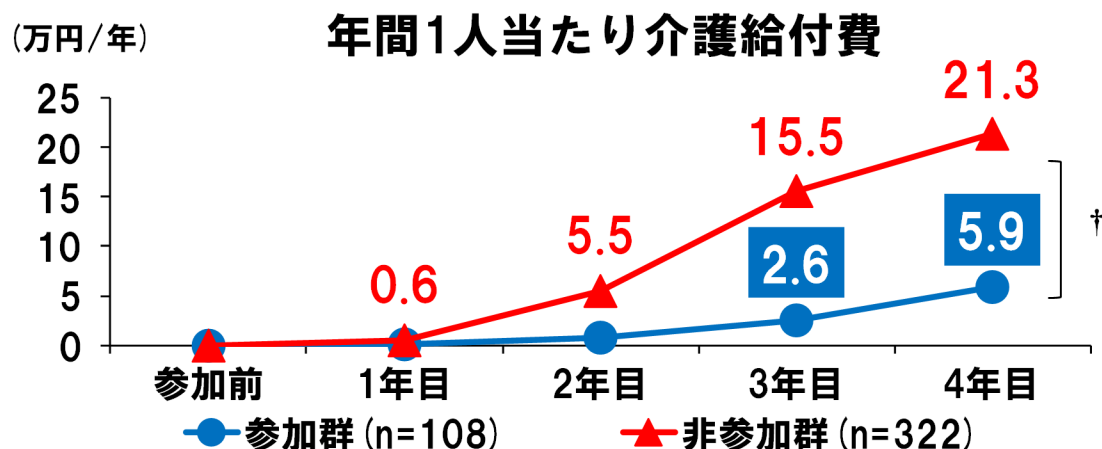
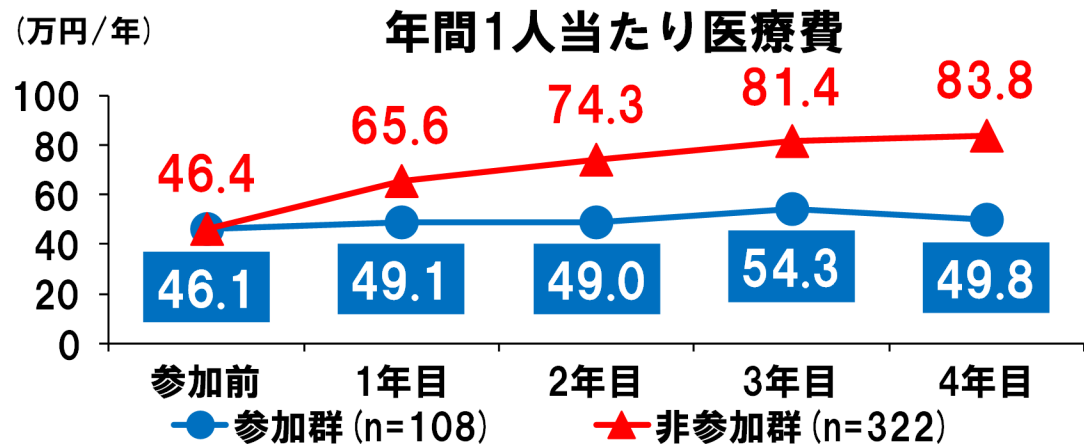


5年間差額医療費・介護給付費の比較



* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし) Mann-Whitney U検定

5-4 【2021年開始者】医療費・介護給付費の推移（75歳以上）※参加群1名・非参加群2名除外



	参加前	4年目	差額	有意差	差額の差
参加群	46.1	55.7	9.6	*	▲49.1
非参加群	46.4	105.1	58.7	*	

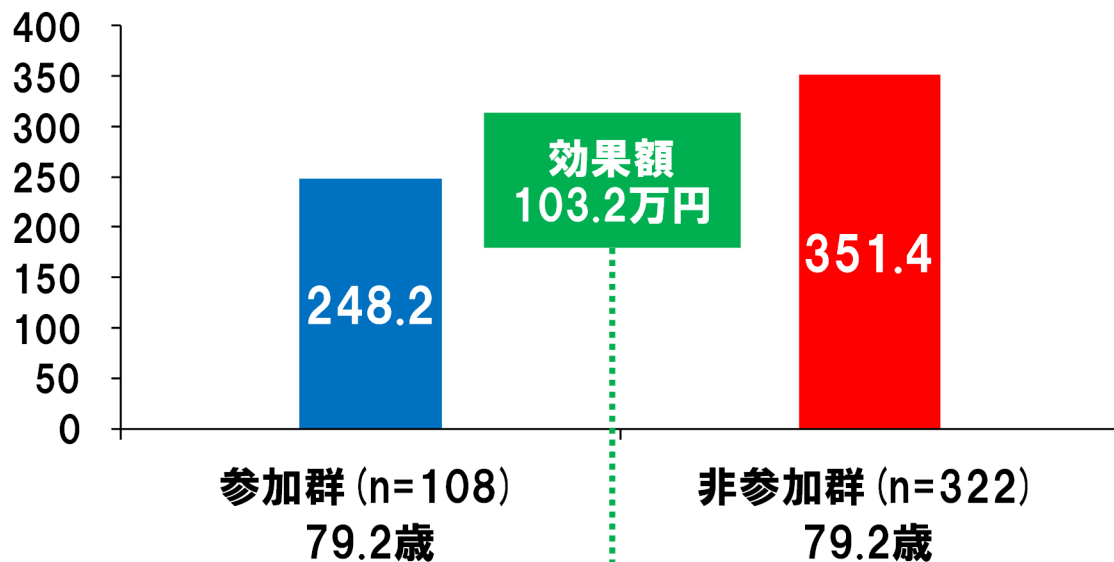
※平均年齢 【参加群 (n=108)】 79.2歳
【非参加群 (n=322)】 79.2歳

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
※群間の比較 (4年目) Mann-Whitney U検定 医療費は群間の有意差は無し
※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

5-5 【2021年開始者】5年間の医療費比較による効果額の算出（75歳以上）※参加群1名・非参加群2名除外

5年間 医療費総額の比較

(万円/年)



効果額の算出方法

単位：円

	参加群 (n=108)	非参加群 (n=322)	差額	効果額 ※
参加前	460,926	463,872	2,946	-
1年目	490,760	656,238	165,478	162,532
2年目	490,122	742,516	252,394	249,448
3年目	542,840	813,646	270,806	267,860
4年目	497,594	837,761	340,167	337,221

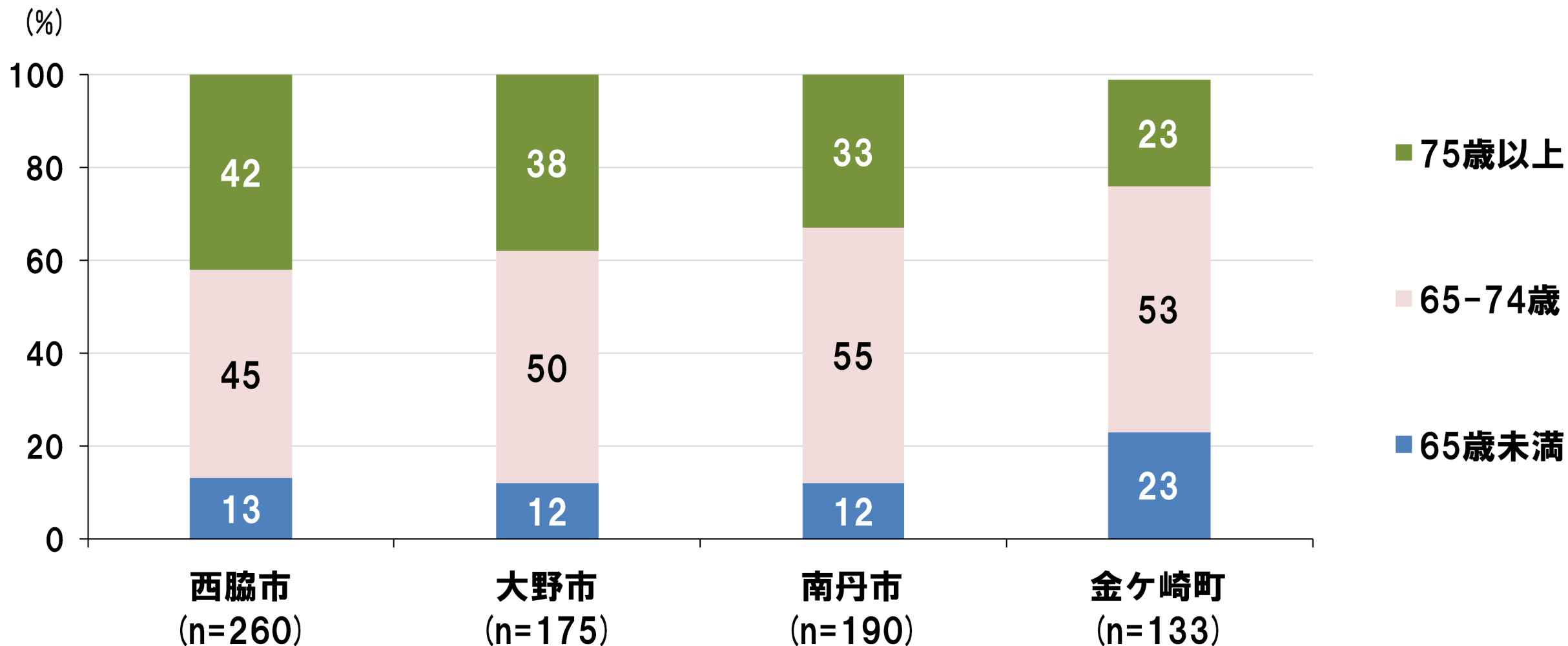
差額の合計
103.2万円

※小数点未満の値も含めて計算しているため、端数が一致しない場合があります。
※各年度の差額に、参加前の差額を除いた値を効果額とする。

6. 結果を読み解くための参考データ

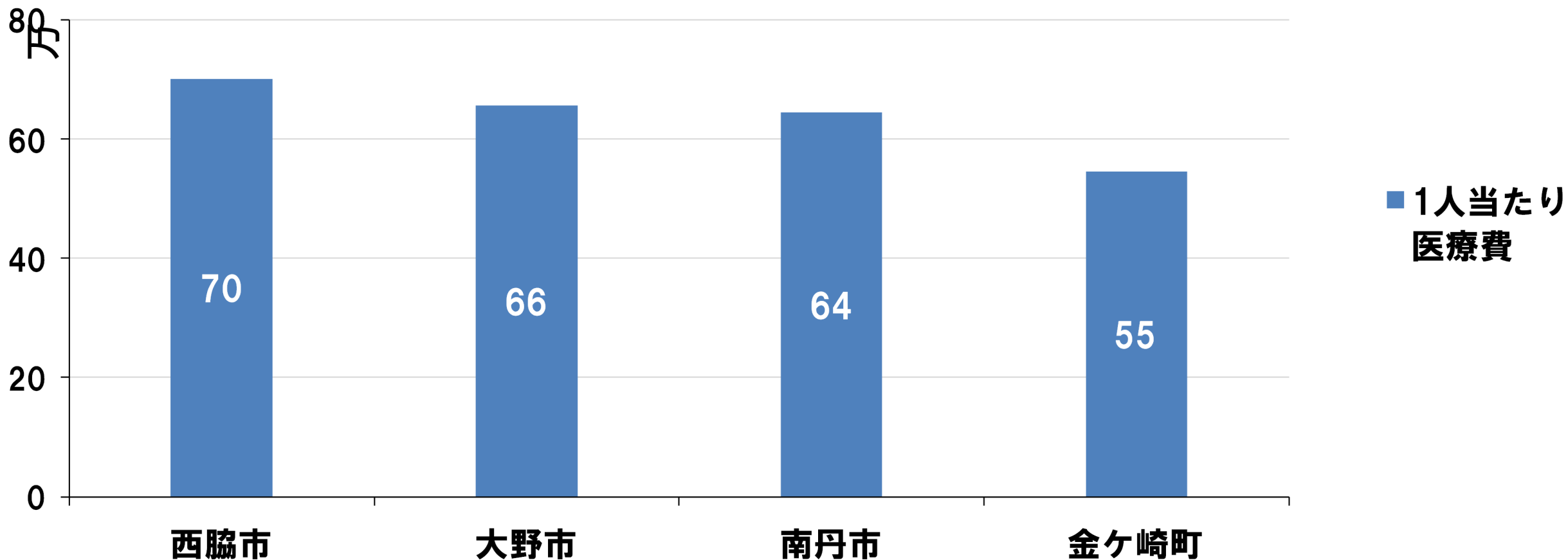
- ◆ 西脇市の年間1人当たり医療費・介護給付費の効果額は先行自治体及び他自治体として高い結果が確認された。その結果を読み解くための参考データ及び情報を以下の通り整理した。
- 1. PFS4期自治体の医療費・介護給付費分析(2021年開始者)対象者の年齢区分では、西脇市の75歳以上参加者の割合が42%と最も高かった。
- 2. また、同じくPFS4期自治体の国保・後期被保険者全体の1人当たり医療費が、西脇市は70万円で最も高かった。
- 3. 加えて、西脇市では健幸ポイントのみならず、科学的根拠に基づく個別運動・栄養プログラムを用いた、Ni-Co健幸運動教室を併用して実施しており、実際に、教室と健幸ポイントに両方参加している者は、健幸ポイントのみ参加している者と比較して、医療費・介護給付費の効果額が高かった。
- 4. また、医療機関と連携して、生活習慣病やフレイルリスクを有する対象者へ参加勧奨も行っている。
- これらのことから、西脇市は元々医療費が高い傾向にあることに加えて、高齢者や生活習慣病及びフレイルリスク保有者が他自治体と比較して多く参加しており、かつ、事業の内容も、歩くことに加えて個別処方の筋力トレーニングや栄養指導を組み込んだ実施方式としていることから、他自治体と比較して高い効果が得られたと考えられる。

PFS4期 医療費・介護給付費分析(2021年開始者) 年齢区分



PFS4期 1人当たり医療費（2021年）国保・後期全体

（万円/年・人）



出典 厚生労働省「医療費の地域差分析（2021）」国保・後期の1人当たり医療費

R6年度 健幸運動教室Ni-Co・健幸ポイント事業の成果



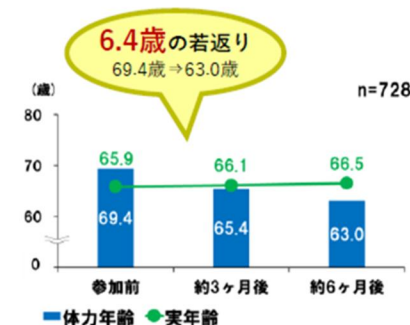
1 事業の参加人数とNi-Co 5年目の主な成果（1～5期生）

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～

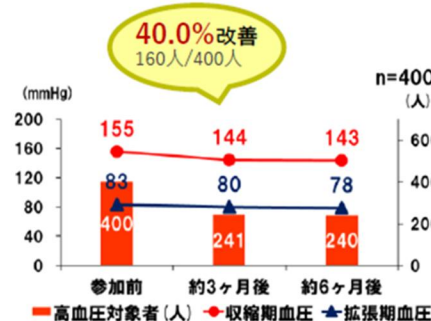
① 参加人数

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%

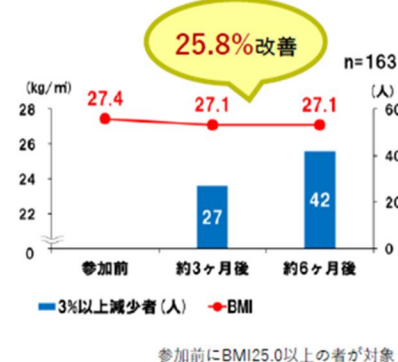
② 体力年齢の若返り効果



③ 高血圧の改善

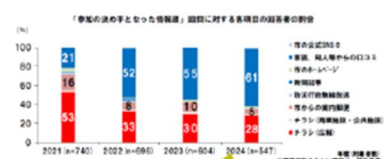


④ 肥満の改善



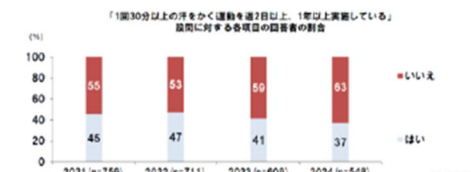
2 事業参加者（R3～R6）分析～健康無関心層への波及効果ほか～

① 参加の決め手となった情報源



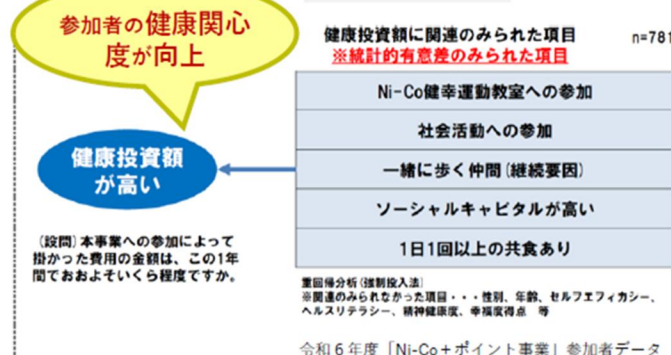
「Ni-Co+ポイント事業」新規参加者データ R3から4年間

② 参加時に運動習慣のない人の割合



「Ni-Co+ポイント事業」新規参加者データ R3から4年間

③ 健康投資額



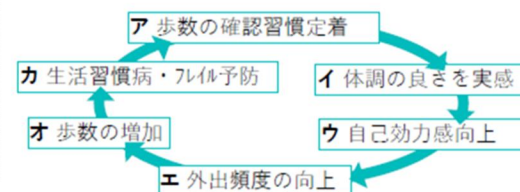
3 R7の方向性～上記1・2を踏まえて～

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

出典 西脇市
「健幸都市・にしわきを目指す取組の効果検証（概要）」

健診受診の有無をマッチングする目的

非参加群の 設定方法

非参加群の人数範囲は20～3233人で、参加群に対して平均3.2倍の人数を設定していた。参加群と非参加群の条件をマッチングしていたのは19件中15件（78.9%）、ランダム化比較試験が1件（5.3%）、記載のない論文が3件（15.8%）であった。マッチングの条件は、年齢と性別が基本的な要素として挙げられており、その他に以下の要素が挙げられた。

- A) 医療費 : プログラム実施前の医療費、入院医療費の有無、保険種別（国保か否か）
- B) 健診受診 : 健康診断受診有無、検診受診有無、人間ドックの受診有無
- C) 健康状態 : BMI、既往歴、関節痛の度合い、運動能力、栄養、口腔機能、物忘れ
- D) その他 : 介護予防プログラムへの参加希望、孤独感

出典 スポーツ庁「スポーツを通じた健康づくりによる社会保障費の効果検証のガイドライン【抜粋版】」

項目	全数データ有	詳細
性別	○	被保険者であれば全数データ有
年齢	○	被保険者であれば全数データ有
医療費	○	被保険者であれば0円か0円以外
介護給付費	○	被保険者であれば0円か0円以外
健診受診有無	○	被保険者であれば受診者又は非受診者(原則として受診資格は全員に有)
健康状態 等	×	BMIは健診受診者のみのデータでバイアス有
ヘルスリテラシー 等	×	ヘルスリテラシーはアンケート回答者のみのデータでバイアス有

マッチングに含める条件は全数データが有る変数が望ましい。
健診受診有無は、全数データがとれる数少ない健康への関心度を示す変数。