R3年度 健幸運動教室Ni-Co・健幸ポイント事業の成果

1期生＝2020年9月入会者
2期生＝2021年7月入会者

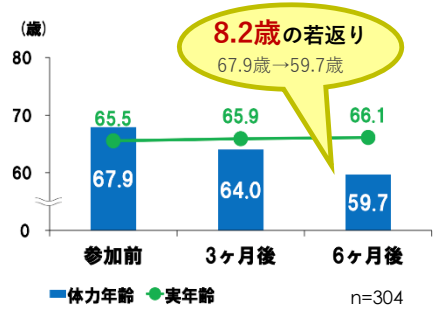
資料２

1　事業の参加人数とNi-Co 2年目の主な成果（1＋2期生）

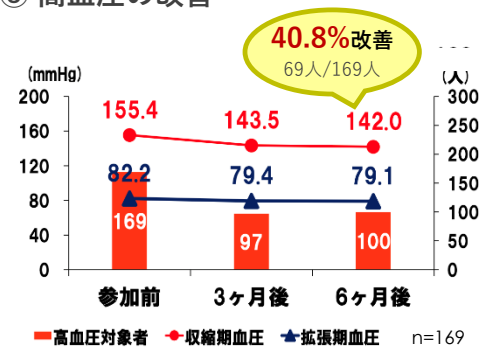
① 参加人数

事業	R2（目標）	R3（目標）
NiCo	181（200）	364（380）
ポイント	－	799（880）
達成率	90.5%	90.8%

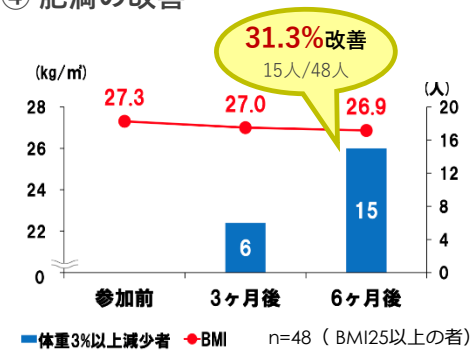
② 体力年齢の若返り効果



③ 高血圧の改善



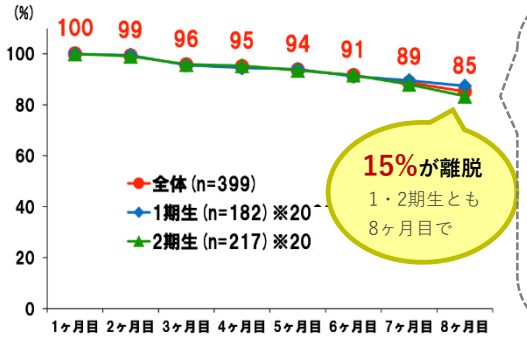
④ 肥満の改善



Friedman検定と多重比較（参加前vs6ヶ月後）※血圧は169人の平均収縮期血圧の比較　＊ P<0.05

2　傾向分析（1＋2期生）

① 参加年数に関係なく15%が離脱



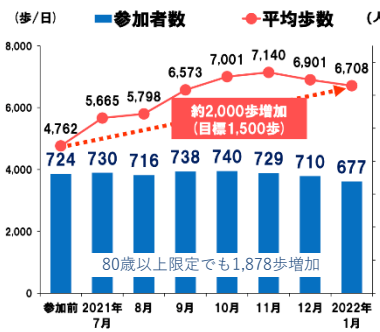
特に、75歳以上、参加前から歩数が低かった者が離脱率高め

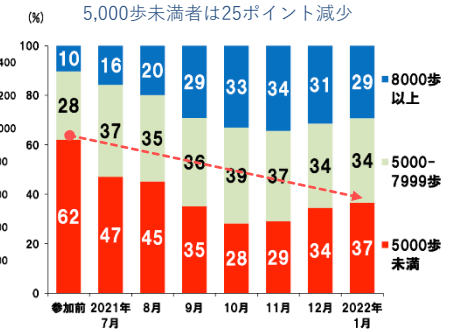
継続者と非継続者の基本属性

項目		単位	継続者	非継続者
対象者数		人	340	57
性別	男性	人(%)	64 (19)	10 (18)
	女性		276 (81)	47 (82)
年齢	平均	歳	65.6	67.7
	標準偏差		10.2	10.8
年齢区分	65歳未満	人(%)	133 (39)	21 (37)
	65-74歳		144 (42)	20 (35)
	75歳以上		63 (19)	16 (28)
参加前歩数	平均	歩	4,109	2,930
	標準偏差		2,889	2,138

※健幸ポイントでの継続も含む

② 一方、継続者の歩数は約2,000歩増加している





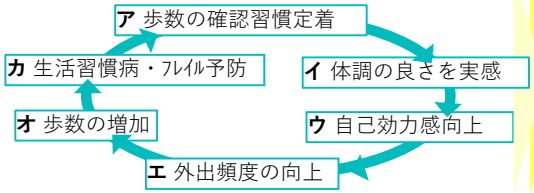
3　R4の方向性 ～上記1・2を踏まえて～

① 推奨歩数は維持しつつ小ゴールを設定

・離脱対策として、低空層にはまず5,000歩以上のクリアから呼びかけ

cf. 遠野市の例
・5,000歩以上で医療費抑制効果が発現
・さらに推奨歩数達成で▲18.5万円（未達成群比。n=702）

②外出促進の働きかけを強化



★体調改善の見える化
・からだカルテ閲覧の習慣づくり
・スタッフからの効果的な呼びかけ

★仲間づくりの促進
・助け励ましあえる関係で継続意欲⤴
・屋外/共同イベントの強化

目標人数

事業	R4
NiCo	540
ポイント	1,790