

1 事業の参加人数とNi-Co 3年目の主な成果 (1～3期生)

1期生 = 2020年9月入会

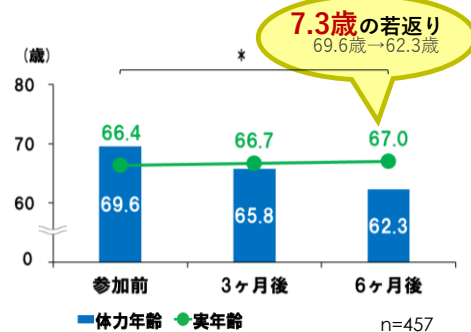
2期生 = 2021年7月入会

3期生 = 2022年7月入会

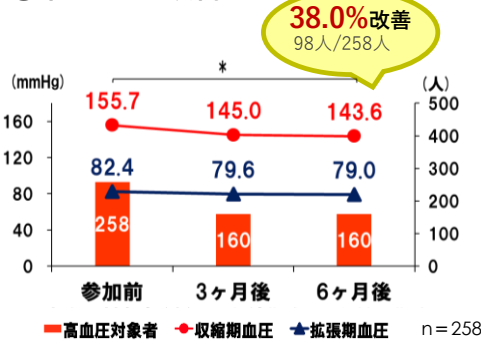
① 参加人数

事業	R2 (目標)	R3 (目標)	R4 (目標)
Ni-Co	181 (200)	364 (380)	470 (540)
ポイント	-	799 (880)	1,617 (1,790)
達成率	90.5%	90.8%	90.3%

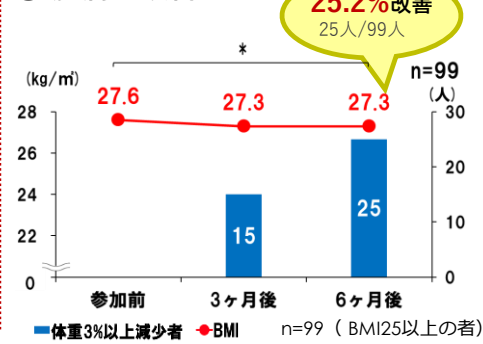
② 体力年齢の若返り効果



③ 高血圧の改善

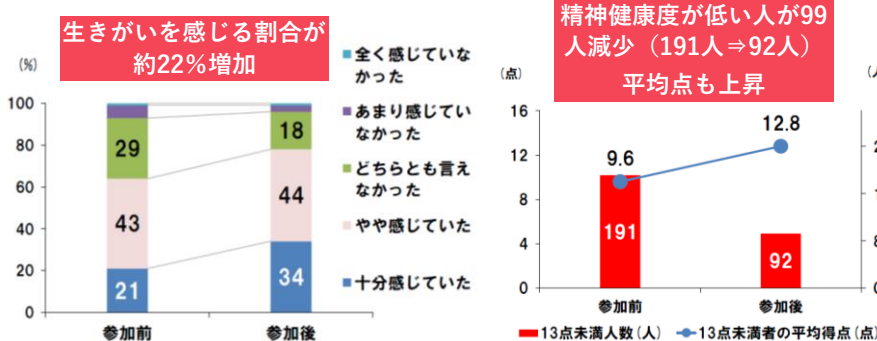


④ 肥満の改善

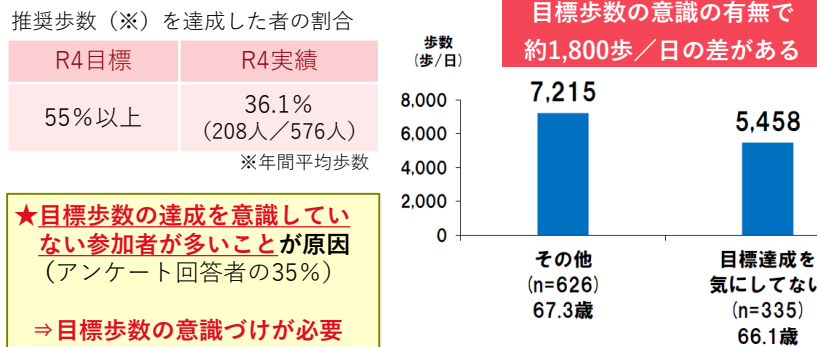


2 傾向分析 (1～3期生)

① 生きがいを感じる割合、精神健康度などが改善

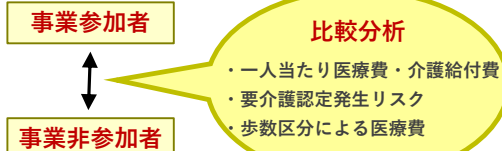


② 継続参加者の歩数増加が課題

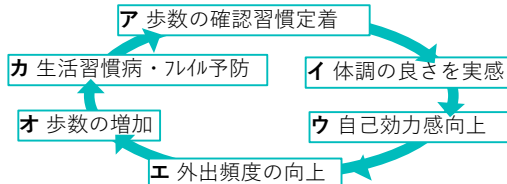


3 R5の方向性 ～上記1・2を踏まえて～

① 医療費・介護給付費抑制効果を分析



② 歩数の意識づけを強化



★体調改善の見える化

- からだカルテDL促進・閲覧の習慣づけ
- 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	R5
NiCo	690
ポイント	2,620

3つの“健幸”事業

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、90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

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：年額2,000円
実績：(R3) 777人 (R4) 1,617人

③ 健幸アンバサダーの養成



概要：健康・運動情報を口コミで周囲に伝える伝道師
対象：20歳以上の市内在住・在勤の方
実績：(R元) 96人 (R2) 149人
(R3) 215人 (R4) 121人