

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 (R7) 600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

(R7) 3,392人

R7年度 健幸運動教室Ni-Co・健幸ポイント事業の成果

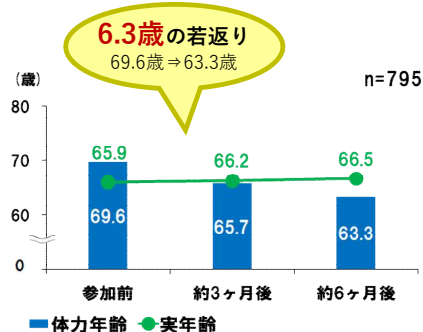
1 事業の参加人数とNi-Co 5年目の主な成果（1～6期生）

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～ 6期生 = 2025年7月～

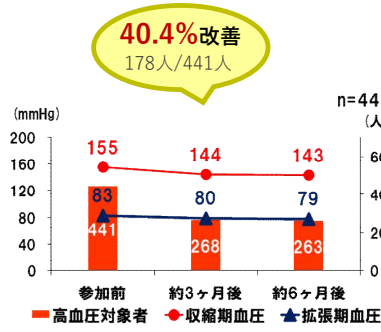
① 参加人数

事業	R3 (目標)	R4 (目標)	R5 (目標)	R6 (目標)	R7 (目標)
Ni-Co	364 (380)	470 (540)	582 (690)	644 (820)	600 (940)
ポイント	799 (880)	1,617 (1,790)	2,435 (2,620)	3,066 (3,060)	3,392 (3,460)
達成率	90.8%	90.3%	92.9%	100.2%	98.0%

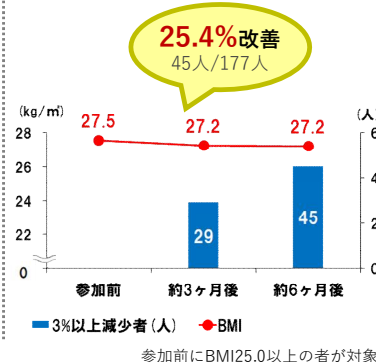
② 体力年齢の若返り効果



③ 高血圧の改善

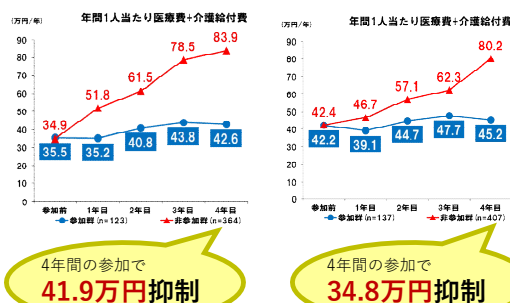


④ 肥満の改善

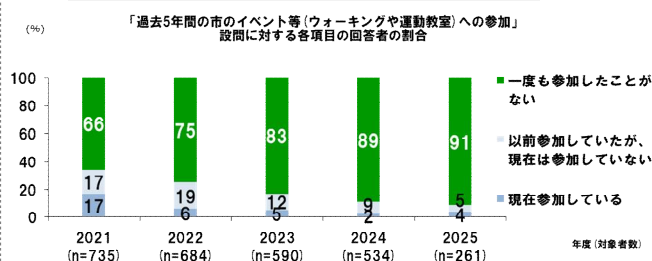


2 医療費・介護給付費抑制効果の分析の結果ほか

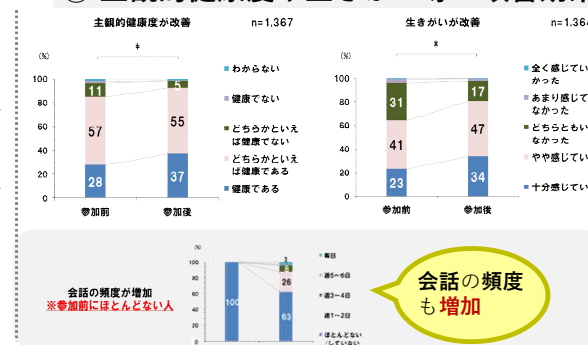
① 抑制効果 ▲約35～42万円/人



② 健康無関心層への波及効果



③ 主観的健康度や生きがい等の改善効果



3 健幸都市・にしわきの実現に向けて～R8の方向性～

R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8～
健幸アンバサダー養成				中間評価	750人 (目標: 600人)	最終評価	健幸アンバサダーフォローアップ・情報発信
	健幸運動教室Ni-Co				600人 (目標: 940人)		2年で卒業・自主活動への移行
		健幸ポイント事業			3,392人 (目標: 3,460人)		インセンティブ等の見直し・自主活動への移行

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)
健康習慣の定着を図るきっかけづくり・健康無関心層への喚起のためのポピュレーションアプローチ

継続への取組・ハイリスク者支援のための医療連携推進・介護予防事業連携

入
会

1 年目

2 年目

卒業 3 か月前から自主
活動に向けたメニュー

卒
業

民間のスポーツジムに通う



スポーツクラブやフィットネスジムなど民
間の運動施設に通い、専門の指導を受けな
がら運動を継続します。

教室の仲間と自主的に活動する



今までの教室の参加者メンバーで、同じス
タジオを借りて、自分たちで自主的に活動
します。DVDを見ながら運動を行います。

自宅で自主的に活動する



今までの教室で培ったノウハウを活
かし自主的に活動します。

地域の通いの場へ参加する



広義の通いの場へ参加する



健幸ポイント事業の継続

