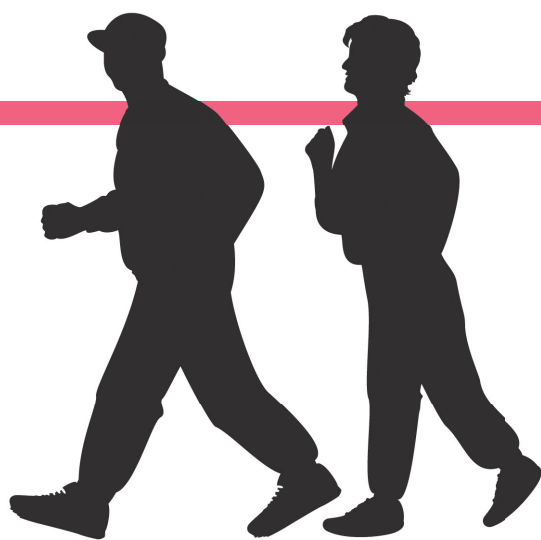


健康寿命を延ばす活動

はじめませんか

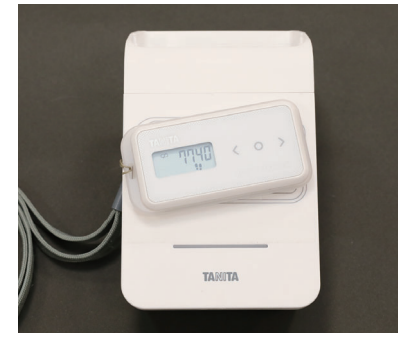


7割の人が健康に無関心

筑波大学の研究では、全国の約7割の人が自身の健康に無関心であることが分かっています。健康に関する情報に関心がない人は、75歳を超えるころにはフレイル（加齢に伴う虚弱）や、要介護状態になる可能性が高くなるといわれています。

「健幸都市・にしわき」へ

西脇市の高齢化率は34・5%（4月現在）で、おおよね3人に1人が65歳以上の高齢者です。高齢化は医療費や介護給付費の増加に密接につながることから、西脇市では「健幸都市・にしわき」をキーワードに掲げ、「誰もが住み慣れた地域で、いつまでも健やかで幸せに暮らせるまち」を目指した取り組みを行っています。市民の皆さんの健康



▲健幸ポイント事業で使う活動量計

を守り、ひいては市の財政負担を軽減しようというものです。その中心的な取り組みが「健幸運動教室Ni-Co」と「健幸ポイント事業」です。令和3年度に本格的にスタートさせ、昨年度は健幸運動教室Ni-Coに580人、健幸ポイント事業に2400人が参加しました。

体力年齢に若返り効果

昨年度の参加者の体力年齢に、平均6・6歳の若返りが見られました。また、自身の健康状態を評価する「主観的健康度」や、生きがいなど心の健康状態を示す「精神的健康度」に、改善効果があったことが確認されました。

市では、健幸運動教室Ni-Coと健幸ポイント事業の参加者を募集します。あなた自身の健康のために、健康寿命を延ばす活動を始めてみませんか。

▼問合せ 健幸都市推進課（市役所内線1173）

健幸運動教室Ni-Co 参加者募集

フレイルや生活習慣予防に効果的



筑波大学大学院・久野譜也教授＝写真＝の監修の下、科学的根拠に基づいて参加者一人一人に合わせた運動プログラムが提供されます。

指導員からアドバイスをもらいながら、週1回60分間の筋力トレーニングと有酸素運動を行い、体力年齢の若返りと運動の習慣化を目指します。

▶対象 市内在住・在勤の40歳以上で自立して運動ができる方

▶定員 200人（多数の場合は抽選）

▶申込み・問合せ

健幸都市推進課
（市役所内線1173）



健幸ポイント 参加者募集

最大6千円相当の地域商品券がもらえる

活動量計や歩数計測アプリの入ったスマートフォンを持ち歩き、健康づくりに取り組むことでポイントがもらえます。7月～令和7年2月にポイントを貯め、ポイントは地域商品券（最大6千円相当）と交換することができます。



▶対象 市内在住・在勤の40歳以上

▶定員 700人

※うち200人は健幸運動教室Ni-Coの参加者

▶申込み・問合せ

健幸都市推進課
（市役所内線1173）



昨年度の中間報告

健幸運動教室Ni-Coでは、参加者の体力年齢が平均6・6歳若返り、健幸ポイント事業では、参加者の一日当たりの平均歩数が1500歩増えました。

また、両事業への参加により、医療費・介護給付費に一人当たり年間約20万円の抑制効果がありました。

他にも効果さまざま

これまでの分析結果によると、健幸運動教室Ni-Co参加者の血圧やBMI（肥満度を示す体格指数）の数値も改善し、高血圧や肥満で悩む参加者にも大きな効果があったことが分かっています。

参加当初と6カ月後の数値を比較したところ、高血圧症の参加者のうち、約4割の人は血圧が下がりました。また、参加から6カ月後に、4人に1人のBMIが改善。2年以上継続した参加者では、半数の人の値が改善しました。

運動習慣がなかったので、足腰を丈夫にしたいと思い参加しました。今では一日5千歩を目標に、散歩が日課になっています。同じ教室の皆さんの頑張りがいい刺激になっています。運動を楽しみながら続けられていいですね。

健幸運動教室Ni-Coに参加

熊本 千代子さん（令和4年度から参加）

参加当初の体力年齢 現在の体力年齢

83歳 72歳
11歳の若返り!!