

熊本市

ロアツソウエルネス プログラム

「民間活力を活用した健康づくり（介護予防）事業」

参加者・市民のみなさまへ

概要版 成果報告書



令和8年3月

R5・6年度に参加された方のうち、610名のアンケート結果を基に、みんなの健康についての変化をご報告します。

このプログラムって何ですか？

ロアソウェルネスプログラムは

熊本市と（株）J.H.Wellnessが連携した
介護予防の運動プログラムです。



週1回×12回

理学療法士等が指導する本格プログラム



体力測定つき

参加前後に体の状態をチェック



対象者であれば誰でも参加OK

R5年度は65歳以上、R6年度は50歳以上の方が対象。
初心者大歓迎！

令和5・6年度

2年間（R5・R6年度）で

979名

が参加しました！

R5年度

493名

65歳以上

R6年度

486名

50歳以上

参加後の運動状況 —— みんな続けられています！

運動継続のいま

プログラム終了後、どのくらい運動を続けていますか？

84.9

%

週1回以上
運動している

事業後アンケート(n=610)

60.0

%

週2回以上
運動している

事業後アンケート(n=610)

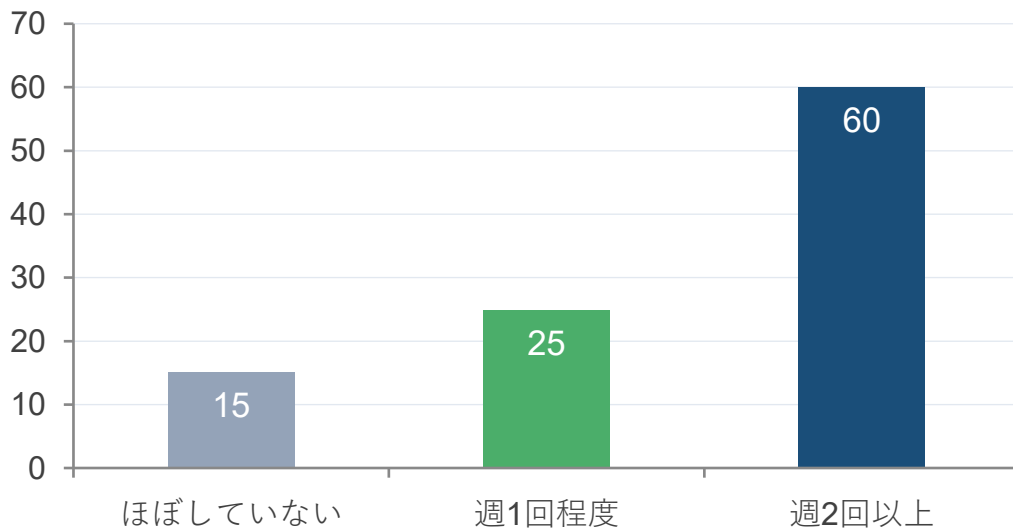
88.2

%

2年後も
運動習慣継続！

2年後追跡(n=220)

事業後の運動頻度（週あたり）



注目のポイント

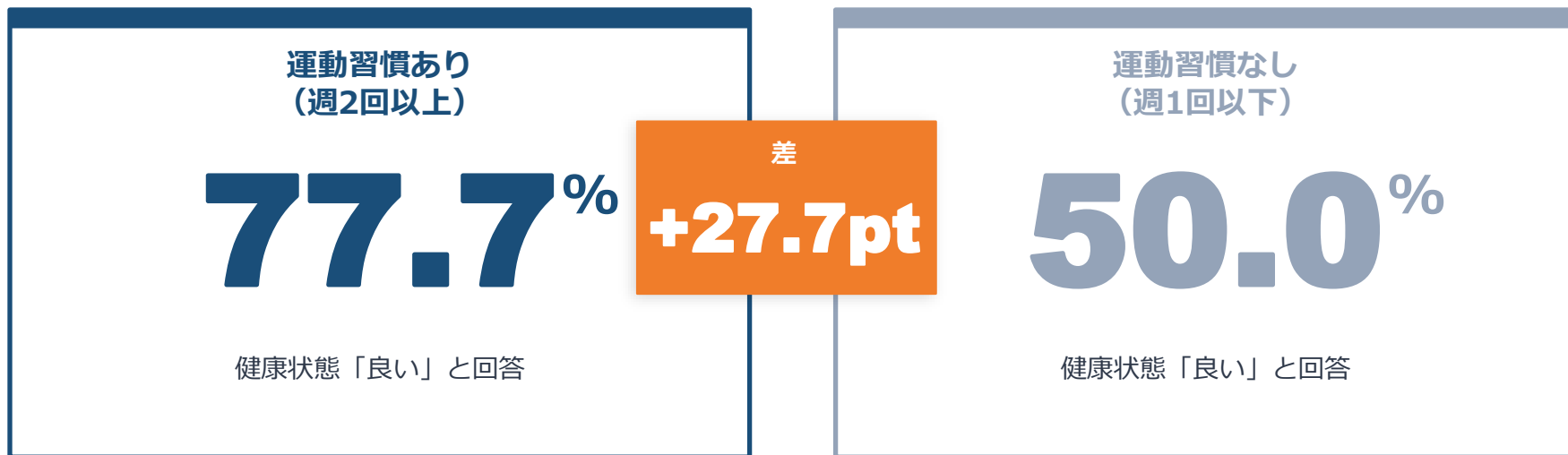
参加前から
週2回以上の人は
34%が本プログラムを
きっかけに運動習慣を獲得

2年経っても
88.2%が継続中！
一度身についた
運動習慣は続く

運動している人はこんなに「元気」！

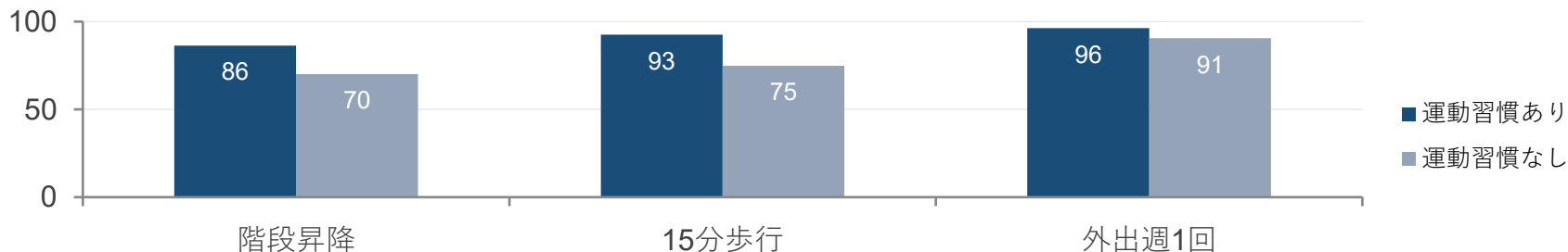
健康状態の比較

「週2回以上」運動している人と、あまり運動していない人の健康状態を比べました。



運動習慣のある方は、健康状態「良い」と答える割合が約28ポイント高い結果に！

身体機能のいろいろな項目も比較してみました (%)



参加者のみなさんの声

よかった声

アンケートに寄せられた声（内容を要約して掲載しています）

“

参加して「運動することが楽しい」と感じるようになりました。今は週に何度も体を動かすのが当たり前になっています。

70代・女性

“

81歳ですが、ロアツソのプログラムで運動に目覚めました！体力が戻ってきた実感があります。ありがとうございました。

80代・男性

“

膝の痛みが不安でしたが、スクワットの正しいやり方を教わってから自分でも続けられるようになりました。

70代・女性

“

仲間ができて毎回楽しく通えました。一緒に頑張れる友達がいると、やる気が全然違います！

60代・女性

“

プロの指導が受けられるのに費用も手頃で驚きました。健康意識がガラッと変わりました。

50代・男性

“

健康状態が数字で見えると、やる気が出ます。体力測定が毎回楽しみでした。

60代・男性

続けられた理由・続けにくかった理由

みなさんの声から、続けやすくするためのヒントが見えてきました。

😊 続けられた理由 TOP3

1位

健康意識が高まった

59.0% 108件

2位

仲間・友人ができた

45.0% (推計)

3位

体力・体調が改善した

38.0% (推計)

📍 続けにくかった理由 TOP3

1位

やる気が続かない

39.1% 90件

2位

会場が遠い

25.7% 59件

3位

日程が合わない

20.0% (推計)

→ 「もっと近くで気軽に参加できる場所を増やしてほしい」という声が多く、次のページ以降の提案につながっています。

2年後も健康を維持できていました！

プログラム参加から2年後の状況を追跡調査しました（n=272名）

88.2

%

運動習慣を
維持・改善

2年後追跡(n=220)

96.9

%

介護認定なし

追跡対象者(n=258)

1.18

%

新規認定率
(年率)

市一般と比べて大幅に低い値

2年間の運動習慣の変化（n=220）

運動習慣が増えた（改善）

28名 12.7%

同じ水準を維持できた

166名 75.5%

やや減少した

19名 8.6%

大きく減少した

7名 3.2%

熊本市一般高齢者との比較

市一般（前期高齢者）

年率 3~6%

プログラム参加者

年率 1.18%

→ 約1/3~1/5 の水準！

一緒に、元気な熊本をつくりましょう！

□アツソウェルネスプログラムは、みなさんのご参加とご意見があったからこそ、行うことができました。

参加者のみなさん、本当にありがとうございました。
これからも一緒に、健康で楽しい毎日が続けていきましょう！

