

「幅広いニーズの住民向けサービス提案」の取組み (健康FPサービス・めまい対策教室など)

ファイナンシャルプランニング

「損するお金・トクするお金シミュレーション」(健康FPサービス)

全18問の設問回答結果から、「今の生活習慣を継続した場合、今後20年間で失うお金」(損するお金)と「行動変容により改善できるお金」(トクするお金)を推計します。本サービスを利用した218名から、本サービスが「行動変容につながる」「今後も使いたい」などの前向きな回答を得ることができました(2013年1月)。

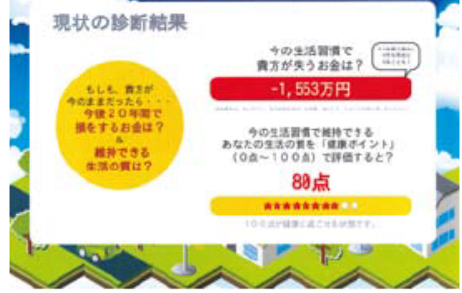
シミュレーションソフト

診断画面 最大で全18項目の質問に回答していただきます



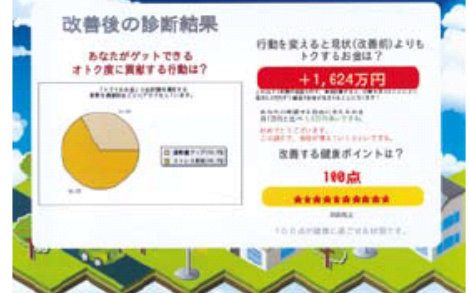
シミュレーション結果 (損するお金)

診断結果画面 診断結果が金額と点数で表示されます



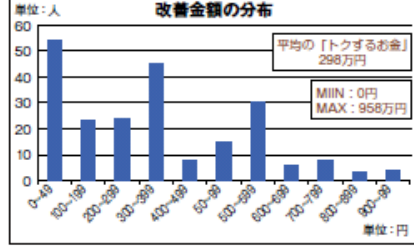
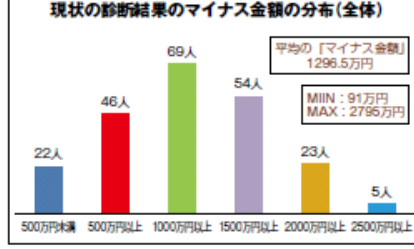
シミュレーション結果 (トクするお金)

改善結果画面 診断結果が金額と点数で表示されます



《参加者のシミュレーション結果》 n=218

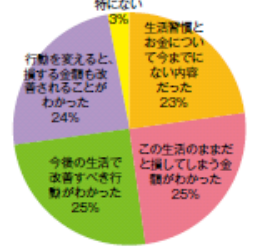
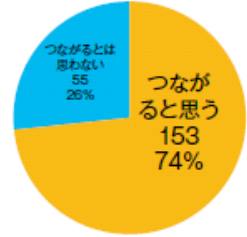
平均で約300万円「トク」できる結果になりました



《参加者アンケート結果》

このソフトを使ったあなたの今後の行動変容につながると思いますか?

このソフトの中で良かった点



シニア向け「めまい対策教室」

実施期間：11月8日～2月7日(全12回) 場所：大阪府吹田市

高齢者に多いめまい・ふらつき感を改善する教室を開催し、有意な改善結果を得ることができました。参加者の満足度も大変高く、ニーズを確認できました。

《眼球を動かす運動》



《椅子の立ち座り運動》

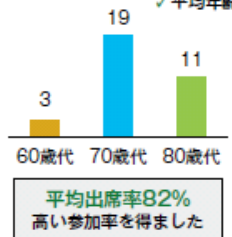


- 運動教室実施イメージ 1回40分程度
- 準備運動 5分程度 (ウォーミングアップ・ストレッチ)
 - めまい対策運動 20分程度
※垂直・水平方向の注視眼球運動、追跡眼球運動、頭部、眼球の共同運動など
 - 筋力トレーニング 10分程度
 - 整理運動 5分程度 (クールダウン・ストレッチ)

体力測定の結果、有意な改善結果が確認できました。

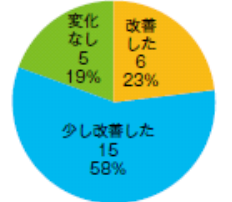
《参加者の年代》

- ✓参加者35名
- ✓平均年齢75.7歳



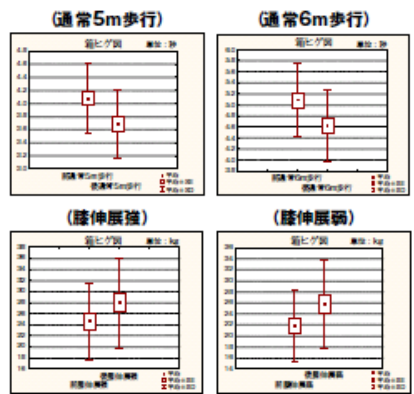
《参加者アンケート結果より》

めまい・ふらつき感は、改善されましたか?



- 全項目において平均値が改善しました (事後測定結果-事前測定結果)
- 下記項目では有意な改善結果が確認できました

項目	平均	単位
通常5m歩行	-0.39	秒
通常6m歩行	-0.46	秒
閉眼歩行	-0.30	秒
TUG	-0.15	秒
膝伸展強	3.32	kg
膝伸展弱	3.90	kg
握力右	0.26	kg
握力左	0.75	kg



「頭とカラダとお口の体操教室」

認知症予防・筋トレ・口腔ケアをセットにした、高齢者向けの複合型サービスを実施し、有意な改善効果を導きました。

- 実施場所：京都市内のコナミススポーツクラブにて
- 実施内容：週一回60分の教室にてサポーター(ボランティア)とともに各種の「体操」を実施します

(頭の体操)



(カラダの体操)



※本活動は経済産業省「平成24年度医療・介護等関連分野における規制改革・産業創出調査研究事業」の委託事業として実施いたしました。