

<奈良県健康ステーション>

めざす姿 『10年後の健康寿命日本一を目指す』

背景

- 健康寿命 男性 全国 5 位 女性 全国 19 位
- 家事労働中心の人は、歩数の割に中強度割合が低い (県庁モニター調査)
- 活動量計を持つことで、いつもより歩く人が増える (県庁モニター調査)

事業目的

- 気軽に自分の「健康度」を測ることで、健康意識を醸成
- 家事労働中心で、外出の機会のない人を中心に、日常生活の中で健康になれる方法を広く普及 (おでかけ健康法)
- 日常生活で活動量計を携帯し、健康づくりを実践するモニターを増やす

誰もが気軽に「健康」をチェックでき、また日常生活の中で健康になれる方法がわかる拠点「健康ステーション」を設置。

健康ステーションの具体的なイメージ 健康ステーションで健康度をチェック！そして実践へ

【実施内容】

- 最新の機器で健康度 (体重・体脂肪率・筋肉量、血圧等) をチェック。
- 健康サポーターが様々な「チェック」のお手伝い。
- 日常生活の中で中強度歩行する習慣を身につけることの大切さを啓発。

【対象】どなたでも

買い物のついでに「健康ステーション」へ。

最新の機器で健康度をチェック。体組成 (体重・体脂肪率・筋肉量)、血圧等をチェック！

「中強度歩行」の大切さを啓発

気軽にどうぞ！

筋肉量が少ないわ…

おすすめの「健康法」がありますよ！

「中強度」が大事です

歩くだけじゃだめなのか

「おでかけ」がいいんだ

活動量計を持ってみたい！

地域のサポーターを養成し配置

- 健康モニターの「おでかけ」の機会の提供。
- 月に一度「健康モニター測定会」を実施。
- 健康サポーターが継続支援。
- モニターの体組成・血圧等の変化を定期的に記録し分析。

【対象】主に家事労働中心で外出の機会のない人や運動が苦手な人等

健康モニターに活動量計を提供。自分に合った目標を決め、毎日活動量計を持って生活

月に一度「健康モニター測定会」を開催
・活動量計の蓄積データをシステムに転送。
・1ヶ月のデータをグラフ化。
・体組成・血圧を測定し、データ蓄積
・健康サポーターと共に成果をチェック

今月は「歩数」が増えましたね

筋肉量は増えたかしら

割引クーポンでお茶しない？

モニター仲間で交流

健康モニターに登録

3年間 (~27年度) で 1,000名のモニターに健康実験

「おでかけ」の機会の提供
・交流会やミニセミナーの開催

モニターの活動量データと体組成データの分析。
※分析は外部委託

