

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。



スマホでいつでも自分の健康状態がチェックでき、ポイントを特典と交換することも可能。楽しみながら健康になれることが重要。

神戸市が市民向け 健康管理アプリの提供をスタート

神戸市の平均寿命と健康寿命は、男性で8.4年、女性で13.2年の差があるという(2016年データ/神戸市)。そうした現状をうけ「誰もが健康になれるまち」をスローガンに掲げる同市は、ICT(情報通信技術)を活用した画期的な取り組みをスタート。4月から提供が始まる「MY CONDITION KOBE」取材した。

理研とタッグで健康増進へ

神戸市は、理化学研究所とともに、市民の健康状態をデータ管理するシステム「MY CONDITION KOBE」を共同開発した。このシステムはスマートフォンアプリ「カラダかわるNavi」を通じて、4月1日から利用できる。健診データ、食事・歩数などの生活情報をまとめて管理できる画期的なもので、こ

うした取り組みは全国の自治体で神戸市が初めてだ。背景には、社会保障費の適正化に加え、市民自らが健康に関心を抱き、健康寿命の延伸に繋げたい思いがある。

アプリを使って健康管理

アプリでは、利用登録した市民自身が、自らの食生活や歩数などの情報と、市が特定健診デ

ータなどをまとめて管理することができる。また、そのデータを人工知能で解析し、一人ひとりに合わせて的確な健康アドバイスを送ることも可能になるという。平成31年度の対象者は、神戸市に住民登録をしている方。登録の手順や利用方法は「MY CONDITION KOBE」のWEBサイトで紹介。まずは2万人の利用を目標に参加者を募っている。

「MY CONDITION KOBE」 スマホアプリでできること

- 1) 自分の健康状態がわかる
- 2) 健康情報を一つのアプリにまとめられる
- 3) まとめた健康状態に応じてアドバイスをうけることができる
- 4) ポイントや特典で楽しみながら健康になれる

神戸市総合コールセンター
TEL.078-333-3330

神戸市健康アプリ
「MY CONDITION KOBE」WEBサイト
<https://mycondition.city.kobe.lg.jp>

医学的見地から運動促進 病院併設のメディカルフィットネス

医学的見地をもとに個人の健康状態や体力に合わせた運動プログラムを組む「メディカルフィットネス」。持病があっても通えるポイントが高齢者を中心に人気を集めている。「メディカルフィットネス」を行う運動施設「健康塾」課長の石田仁さんに話を聞いた。

専門スタッフが運動指導

「健康塾」とは、西宮渡辺心臓脳・血管センター内に併設する疾病予防運動施設。健康運動指導士の資格を有するスタッフが、利用者一人ひとりの健康状態を把握し、それぞれに最適な運動の提案やサポートを行っている。地域や年齢に関係なく会員登録でき、持病のある人や高齢者の人も利用可能。現在150人が登録して

おり、会員の平均年齢は70歳代で、90歳代以上の人も多い。運動中に不調をきたしても対応できる環境が整っていることが病院併設型メディカルフィットネスの強みと言える。

利用者同士のコミュニティ

高齢者の中には、運動したくても方法がわからなかったり、体力の衰えや持病があるこ

とから諦めてしまったり、運動をすることに不安を覚えている人が多いという。気持ちを前向きにすることもメディカルフィットネスにとって重要な役割。例えば、「健康塾」ではスタッフが利用者同士でコミュニケーションがとれるよう配慮して



集団で行う運動も取り入れ、楽しみながら運動できるプログラムを組んでいる。

いる。「同じ病気であれば励ましあうことができるし、年齢が近ければ自分も頑張ろうと思えます」と石田さん。一人暮らしの人にとっては会話を楽しむ場所でもある。利用者はもちろん、家族にも安心できるコミュニティであることが「健康塾」の目指す姿だという。



マシンなどの運動器具を使うスペースは20人ほどが利用可能。運動内容や回数などはスタッフが一人ひとりに設定している。

疾病予防運動施設 健康塾
西宮市池田町3-25 西宮渡辺心臓脳・血管センター5階
TEL.0798-36-1166



メニューは管理栄養士が監修。老若男女が好む味付け。

病院内レストランが提案する 低糖質のヘルシーメニュー

近年、病院内のレストランの中には、健康志向に即したヘルシーメニューを提供している店舗が増えているという。西宮市鳴尾の明和病院内にある「無糖派ダイニング ひさ家」もその一つ。美味しさと健康の両立を図る同店の取り組みを取材した。

地域に開かれた 院内レストラン

患者や医療従事者はもちろん、地域の方にも健康的な食事を楽しんでほしいという思いのもと、「ひさ家」が提供しているのが低糖質メニュー。糖質を抑えた食事のラインナップを強化し、ダイエット効果、メタボ予防、生活習慣病の改善などを図っている。こうした糖質制限は、一般家庭においても

実践されているが、極端な制限によってストレスを溜めている人も多いと聞く。同店が重視するのは「食べる楽しみを奪わないこと」だという。

続けてほしいから 味や量にこだわる

「ひさ家」では、栄養面だけでなく、見た目の美しさや満足できるボリュームにこだわる。例え

ば、糖質を90%カットした「低糖質セット」は、メインの肉や魚などに味噌汁、小鉢3品がつき、ご飯の量で糖質を調整するという。完全に炭水化物を抜くのではなく、ご飯を少量(70g)にすることで無理なく食べられる。「健康に良いとわかっていても、美味しくなければ長続きしない」という考えから、低糖質以外のメニューも用意。無添加の調味料や新鮮な食材を使用するなど、全メニューにおいて健康への配慮は欠かさない。



清潔感のある明るい店内で食事と会話を楽しむ。病院利用者だけではなく地域の方も多い。

無糖派ダイニング ひさ家
西宮市上鳴尾町4-31 医療法人明和病院本館5階
TEL.0798-41-6882