

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。

電子マネーやクーポンが当たる健康アプリ

楽しくおトクに健康をサポートする「アスマイル」

健康的なふだんの生活でポイントがたまる、大阪府の府民向けサービス「おおさか健活マイルージアスマイル」。今年1月から先行実施を開始し、これまで2万人近くが登録。10月からは年度内の10万人登録を目指し、本格実施する予定だ。府では若者や働く世代など健康への関心が低い層を中心とした意識向上と、データ収集による効果的な保健事業

の展開を目的とした「大阪府健康づくり支援プラットフォーム整備等事業」の運用を決定。本サービスは府内在住の18歳以上が対象で、スマートフォン向けアプリ「アスマイル」をダウンロードし、情報を入力、本人確認書類をアップロードすると登録が完了する。体重や朝食の有無といった健康の記録、ウォーキング、健康イベントの参加などで「抽選ポイント」を得られ、飲み物や電子マネーな

どが当たる抽選に参加できる。日々の記録や検診結果が蓄積でき、健康データや検診状況を経年的に把握できるのも魅力だ。また40歳以上の市町村国民健康保険加入者は特定健診を受診すると、電子マネーなどと交換できる「交換ポイント」が付与される(現在は一部地域のみ。10月から全市町村で開始予定)。パソコンや有料の専用歩数計でも一部サービスを受けられる。

比較的簡単な内容でポイントが貯まる。ポイントや歩数などスマホの画面で簡単に確認できる。



今後、利用者拡大に向けて健康イベントを増やしたり、クーポン機能の追加なども検討している。府健康推進室総括主査の門林孝吉さんは「普段の生活の中で少し健康に意識を向けるだけで生活習慣は変わります。『健康になってトクしよう』と気軽に続けてもらえれば」と話す。

おおさか健活マイルージアスマイル事務局
受/9時~17時(12/29~1/3除く)
TEL.06-6131-5804

睡眠の質を向上

体にぴったりの枕が快眠のポイント

良質な睡眠は成長ホルモンの分泌や身体機能回復を促し、生活習慣病予防にもなる。しかしライフスタイルの変化やストレスの影響などで、現代人の睡眠時間は減少傾向にあるという。寝具専門店「心斎橋西川」はよい寝具を使うことが快眠条件の1つと考え、オーダーメイド枕を販売している。



「自遊自材」は眠りのカウンセラーが測定した高さをもとに、枕内の上下最大14箇所に分かれた部屋に素材を詰めこみ、好みの固さや高さ調整ができる。



「FIT LABO」は「フルボディレーサー」で、身体のラインを二方向から測定し、快眠を促す理想の枕とマットレスを計算する。

睡眠不足気味の現代人

睡眠不足の原因は、シフトワークや長時間勤務、インターネット利用などによる夜型生活、あるいは仕事や対人関係の悩みといった心理的ストレスがよく挙げられるが、ほかに住環境や体質、病気、加齢によるものなどがあると言われている。

人間工学に基づいた設計

心斎橋西川は寝具の中でも睡眠の質に大きく影響する枕に注目。独自調査で「高さが合わない」「首や肩が痛い」など3人に1人が使用している枕に不満を持っていることが分かったという。そこで同社では体形や寝姿勢、敷寝具などのバランスを考慮し人間

工学に基づいて設計した枕を提案。購入者は、プロフェッショナルによる寝姿勢などの計測で、仰向け寝や横向き寝にも対応する一人ひとりあった枕を調整してもらえる。心斎橋本店で取り扱う「自遊自材」2万5000円(税抜)は、6種類の素材で固さや触感が選べ、最大14か所の高さを細かく調整でき、自分好みの枕がオーダーできる。千里店で取り扱う「FIT LABO」枕2万円

(税抜)~は、背面(頭・首・背中・腰・尻)と側面(側頭・首・背中)の身体のラインを立位測定して、理想の配列をもとに、枕とマットレスがオーダーできる。

心斎橋西川 心斎橋本店
中央区心斎橋筋2-8-8
TEL.0120-30-8239
心斎橋西川 千里店
豊中市新千里東町1-1-3 イオンSENrito専門館内
TEL.06-6155-4859

国立循環器病研究センターが健都へ移転 健康寿命の延伸をリードするまちづくり

国際級の複合医療産業拠点として注目を集める北大阪健康医療都市(健都)(吹田市、摂津市)の中核を担う国立循環器病研究センター(国循)が7月1日、移転オープンした。センター内には共同研究の拠点となるオープンイノベーションセンターが新設。健康・医療の研究機関や企業が進出する健都イノベーションパークとともに、次世代医療・ヘルスケアの推進が期待されている。

また、健都エリア内には国循と市立吹田市民病院の監修の下、様々なウォーキングコースや健康遊具が整備された健都レールサイド公園、国循と連携したサービスが受けられるマンション、健康をコ



2020年オープン予定の健都ライブラリー。健康への「気づき」「楽しみ」「学び」をコンセプトに、健康、医療、スポーツの専門図書コーナーやカフェスペースなどを設置。

ンセプトにした複合施設など、利用者が自然に健康を意識できる場も充実している。来年には公園内に「健都ライブラリー」のオープンも予定。吹田市北大阪健康医療都市推進室の担当者は「国循のオープンにより健都のまちが本格稼働した。住民の健康寿命の延伸に向けさらなる取組を進めたい」と話す。

(写真提供 吹田市)

吹田市 健康医療部
北大阪健康医療都市推進室
TEL.06-6384-2614



国立循環器病研究センターなどによる監修のもと、複数のウォーキングコースや健康遊具を整備。

アプリを用いて禁煙へ導く とよなか卒煙プロジェクト



近年、ヘルスケア分野におけるSIB(ソーシャル・インパクト・ボンド)導入の事業が普及し始めている。SIBとは、行政が民間から調達した資金で、民間企業や法人に公的サービス事業を委託し、その成果に応じて資金提供者に報酬を支払う仕組みである。

豊中市は「とよなか卒煙プロジェクト」として、この仕組みを活用し、社会全体で受動喫煙のないまちづくりを目指している。豊中市在住の市民は無料、豊中市内在勤の場合は3,000円(クレジットカード決済のみ)で行える同プロジェクトは、禁煙治療の経験が豊富な呼吸器内科医の下で開発されたスマートフォン専用アプリを活用。保健師や看護師など、医療に関する有資格者がオンラインで面談を行い、30~40分ほど時間をかけてカウンセリングを実施する。また、自宅への禁煙補助薬(一般用医薬品)の配送など、通院の負担なく家や職場でも禁煙支援を受けられる。それぞれの環境に応じて、実践的なアドバ



イスや、動画やマンガを用いるなど工夫された禁煙支援をおこなう。

豊中市以外でも、企業や健保組合で契約していれば、アプリをダウンロードして同様のサービスを受けることができる。同プロジェクトを通し、社会全体で受動喫煙のないまちづくりをめざしていくという。

株式会社 キュア・アップ

営/12時~17時 日休定休
TEL.080-8046-7794

[専用申し込みページ]

<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja/articles/360024353214>