



ICT活用と健康づくり

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

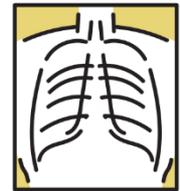
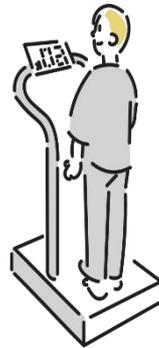
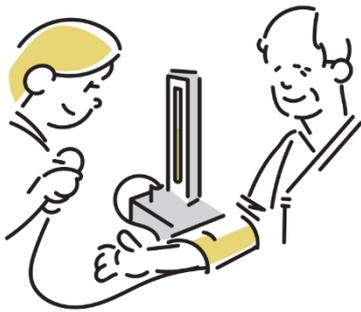
作業療法学科長（医療教育研究課長兼任）

千葉 馨

人生100年時代の健康づくり

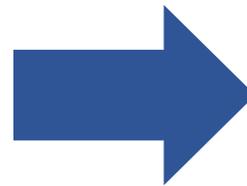
働き世代の健康維持のために推奨されること

- ・ 生活改善に向けた意識・行動の変容
 - ⇒ 不摂生の改善と運動の実施
- ・ 疾病リスクを知る姿勢
 - ⇒ 会社での健診、特定健診など



いまから何年後に100年目を迎えますか？
いつまでも健康で自分のペースで生活したいですね

現在の自分



プラス10年後15年後..
どんな自分に...?



悩み

わかってはいるけれど
どうやってはじめれば
よいのやら・・・

ほとんどの方はこの段階で
あきらめることが多いのです
一歩踏み出しましょう！



ウェルネスナイトセミナーの目的

- 健康知識を高める ⇒ヘルスリテラシーの向上
- 継続的に体を動かす環境を設定 ⇒行動の変容
- 健康活動の記録を奨励 ⇒習慣化（定着）



※ヘルスリテラシー

健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力

※行動変容

行動を変えること。
実施すること。



維持期: 行動を継続する段階

実行期: 実際に行動を変える段階

準備期: 行動変容のための計画を立てる段階

関心期: 行動変容に興味を持ち始める段階

無関心期: まだ行動変容に興味がない段階

行動変容のステージ

人が行動を変える場合に通る段階を表したもの。
無関心期～維持期まで5つのステージがある。

健康づくりを支援するICT

Information and Communication Technology：情報通信技術

ICTとは、PCだけでなくスマートフォンやスマートウォッチなど、さまざまな形状のコンピュータを使った情報処理や通信技術の総称です。

私たちの日常はあらゆるICTに支えられています。



健康づくりをICTに手伝ってもらいましょう！

ICTが健康管理に向いている理由

健康の様々なデータを一元管理できる

体重、血圧、運動状況（歩数など）、主観的な体調、カロリー消費量などなど

身体の状態を数値化できる

歩数などの活動状況、脈拍、体温、位置情報などの身体情報をデバイス（装置）に搭載されているセンサーで取得し、数値化できます。

そのうち、病状判断もできるようになるかもしれません。



最近では血圧が図れるスマートウォッチも登場しています！

Hakobitを活用しよう

健康データを一括管理できるアプリ

歩いて・記録して・楽しみながら健康づくりに取り組みよう!

はこだて健幸アプリ



函館散策が楽しくなる、はこだて健幸アプリ「Hakobit(ハコビット)」
どなたでもご利用可能でダウンロードも無料です。
気軽に楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう。

アプリを各ストアでダウンロード!



※iOSはヘルスケア、Androidは、
GoogleFitが必要となります。
一部機能は対応していません



ホーム画面



健康手帳



歩数計測機能

毎日Hakobitに 入力しよう！

- ・ 健康状態
- ・ 健康セルフチェック
- ・ 体重入力
- ・ 血圧入力

※アプリで設定している課題を
クリアしていくとポイントGET

- ・ 日々の記録が見える化の基本
- ・ 日々の身体データを把握すると
体調管理に取り組める

14:48 76%

グラフ 健康情報入力 健康カレンダー

絶好調 ふつう いまいち

健康セルフチェック

[必須項目]

朝食をとった

しっかり野菜を食べた

塩分を摂り過ぎないようにした

十分な睡眠がとれた

[任意項目]

バランス良く食べた（主食・主菜・副菜）

毎食後に歯みがきをした

ウォーキング以外の運動をした

たばこを吸わなかった

休肝日またはお酒を飲み過ぎなかった

体重

kg

最高血圧 最低血圧

mmHg mmHg

< 戻る

健康カレンダーで 到達度が見える

歩数計の「目標歩数」の
達成状況と日々の健康状態
が一目でわかるように設計
されています。



Hakobitは使い方次第で もっと便利になります



血圧計



体重計



スマートウォッチ
歩数、脈拍
睡眠、呼吸etc

歩数や脈拍を記録できるスマートウォッチや、Appleヘルスケア、google Fitなどの健康アプリと連携する血圧計や体重計を用意することでHakobitに自動入力が可能に。安価なデバイス（装置）が多く出ています
※次回8/6の講話で詳しくお伝えします！

健康のために行動を始めましょう

毎日行いたいこと

1. 体重と血圧を計測しましょう
2. 日々の歩行を心がける
今日は目標歩数をクリアしたかな...?
3. 1日1回は歩行以外の運動も取り入れる
お好みのタイミングでラジオ体操や
好きな動画体操を！
4. 健康記録に取り組む
Hakobit入力（好きなミングでOKです）

何をやってよいかわからない・・・ を少しずつ解消しましょう



○オリジナル体操

ウェルネスナイトセミナー用に作成しました。

動画を見ながら日々の体操を実施しましょう。コンテンツは以下の通り。

- ・ 3分間その場歩き
- ・ ラジオ体操第一
- ・ 30分ホームエクササイズ

エクササイズチューブの手足の筋トレとその場歩きを組み合わせ合わせたホームエクササイズ。

LINE

@函館市公式

週に1回程度、「がんばってますか」の健康サポート情報を送信します！