

スマホ活用と健康づくり

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

医療教育研究課

古館 裕大

“記録を付ける”ということ

記録は健康づくりの足跡になります



糖尿病予防は管理する情報が膨大

歩いて・記録して・楽しみながら健康づくりに取り組もう！

はこだて健幸アプリ

Hakobit

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。



ホーム画面



健康手帳



歩数計測機能

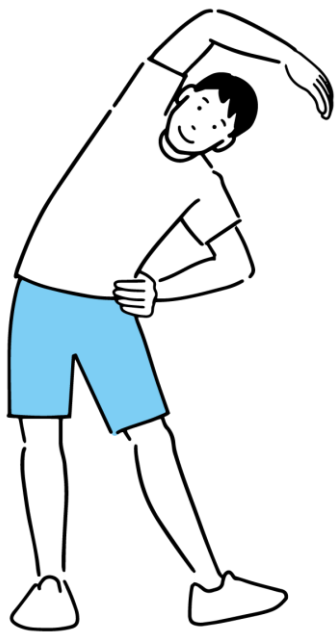
1つのツールで一元管理

スマホで効率的に「健康づくり」をしていきましょう！

“記録を付ける”ということ

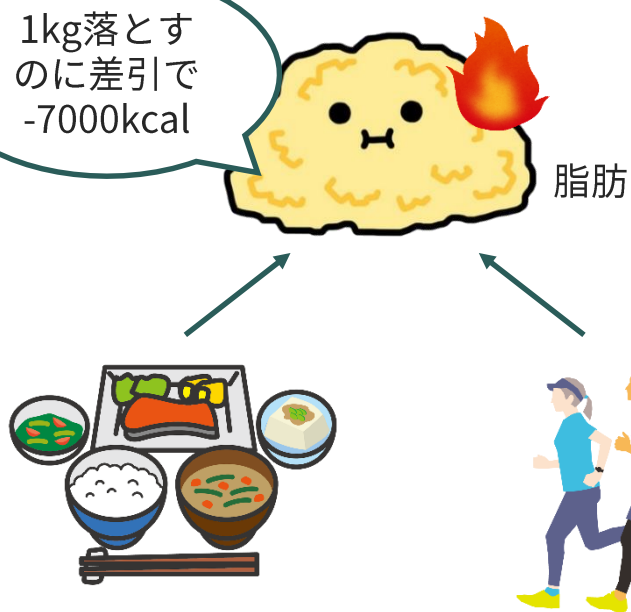
例えば…

動機



体型を維持したい
(ちょっと太ってきた)

どんな
方法が？



食生活の見直し・運動の合わせ技でカロリーを制御したい

スマホ利用
のきっかけ

栄養成分表示 1食(400g)当たり	
熱量:	612kcal
たんぱく質:	32.6g
脂質:	20.1g
炭水化物:	80.5g
食塩相当量:	3.2g

食生活の変化は
すぐわかる

運動の効果が分からない
→Hakobitを使おう！

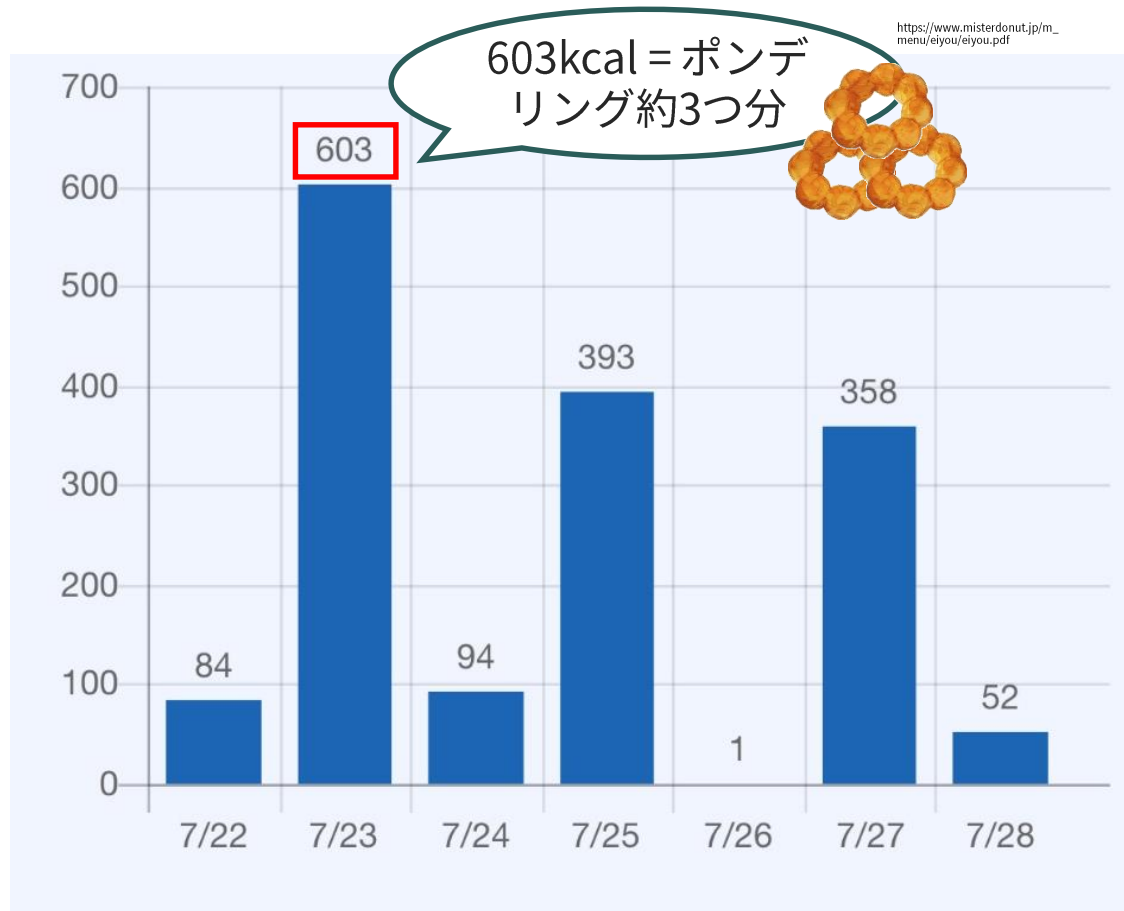
わからない

消費
カロリー



“記録を付ける”ということ

記録の例…

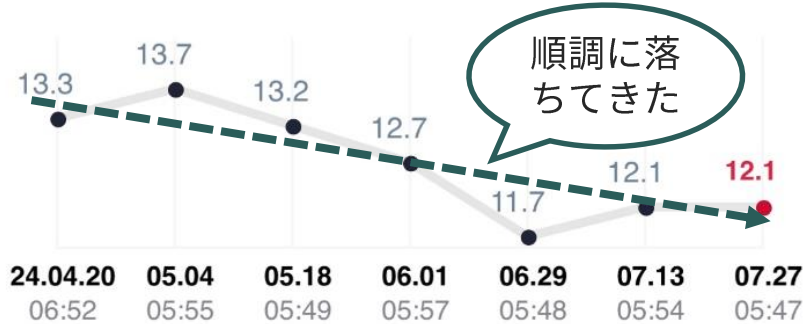


※このデータは発表者自身のものです。また、スマホを身に着けておかなければ、正確な値が計測されません（例. 2月にたった160kcalが良い例です）

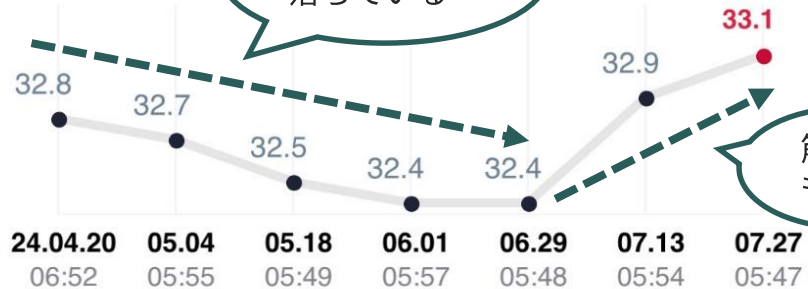
“記録を付ける”ということ

記録の例…

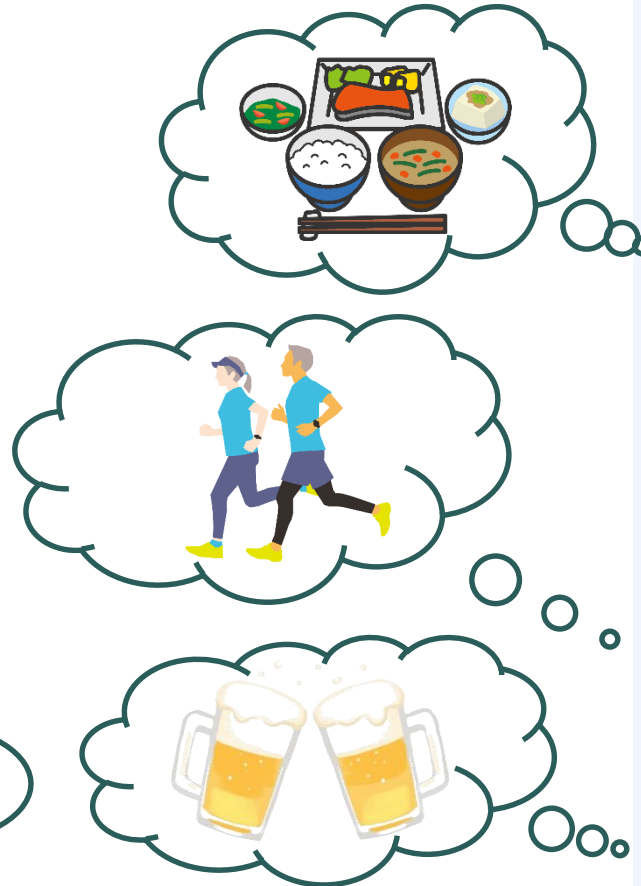
体脂肪率 (%)



骨格筋量 (kg)



Hakobit以外の詳しい情報も知りたい
(上記はInBodyのデータ)



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つた

Hakobit = 生活を総合的に管理できる万能アプリ

Hakobitの使い方

1. 設定の確認



Hakobitを開く



メニューを押す



健康セルフチェック項目設定を押す

Hakobitの使い方

1. 設定の確認

健康セルフチェック項目設定

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

登録



健康セルフチェック項目設定

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

登録

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

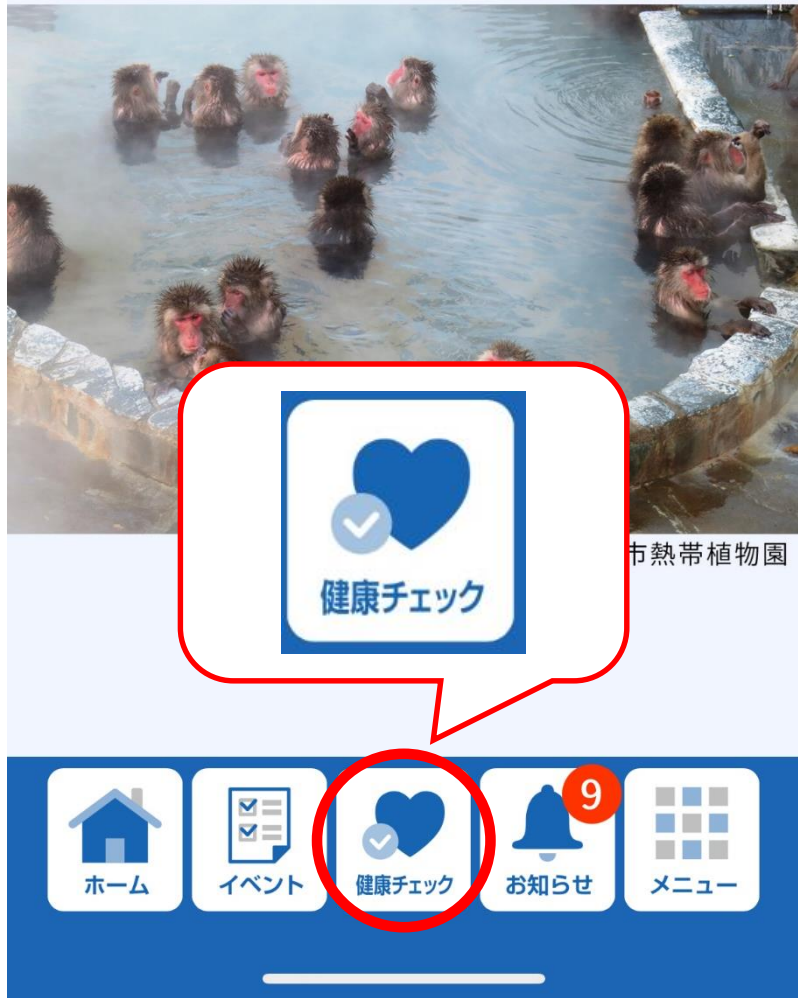
登録

< 戻る

すべてに✓があることを確認

登録を押して戻る

2. 記録する



健康チェックを押す

The screenshot shows the '健康情報入力' (Health Information Input) screen. At the top, there is a time display of 11:32 and a battery level of 92%. Below this, there are three buttons: 'グラフ' (Graph), '健康情報入力' (Health Information Input), and '健康カレンダー' (Health Calendar). The '健康情報入力' button is highlighted in blue. Underneath, there are three health status icons: '絶好調' (Excellent), 'ふつう' (Average), and 'いまいち' (Just so-so). Below these are the '健康セルフチェック' (Health Self-Check) section with the heading '[必須項目]' (Required Items). It lists five items, each with a radio button and a checkbox: '朝食をとった' (Ate breakfast), 'しっかり野菜を食べた' (Ate plenty of vegetables), '塩分を摂り過ぎないようにした' (Avoided excessive salt intake), and '十分な睡眠がとれた' (Got enough sleep).

自分の情報を入力して登録

続き

The screenshot shows the '任意項目' (Optional Items) section of the health information input screen. It lists five items, each with a radio button and a checkbox: 'バランス良く食べた (主食・主菜・副菜)' (Ate a balanced meal (main dish, main course, side dish)), '毎食後に歯みがきをした' (Brushed teeth after every meal), 'ウォーキング以外の運動をした' (Did exercise other than walking), 'たばこを吸わなかった' (Did not smoke), and '休肝日またはお酒を飲み過ぎなかった' (Did not drink alcohol excessively on liver rest days). Below these are input fields for '体重' (Weight) in kg, '最高血圧' (Maximum Blood Pressure) in mmHg, and '最低血圧' (Minimum Blood Pressure) in mmHg. At the bottom, there is a '登録' (Register) button and a note: '※「健康セルフチェック」は一日に一度だけ登録することができます。' (Note: You can register the 'Health Self-Check' only once a day).

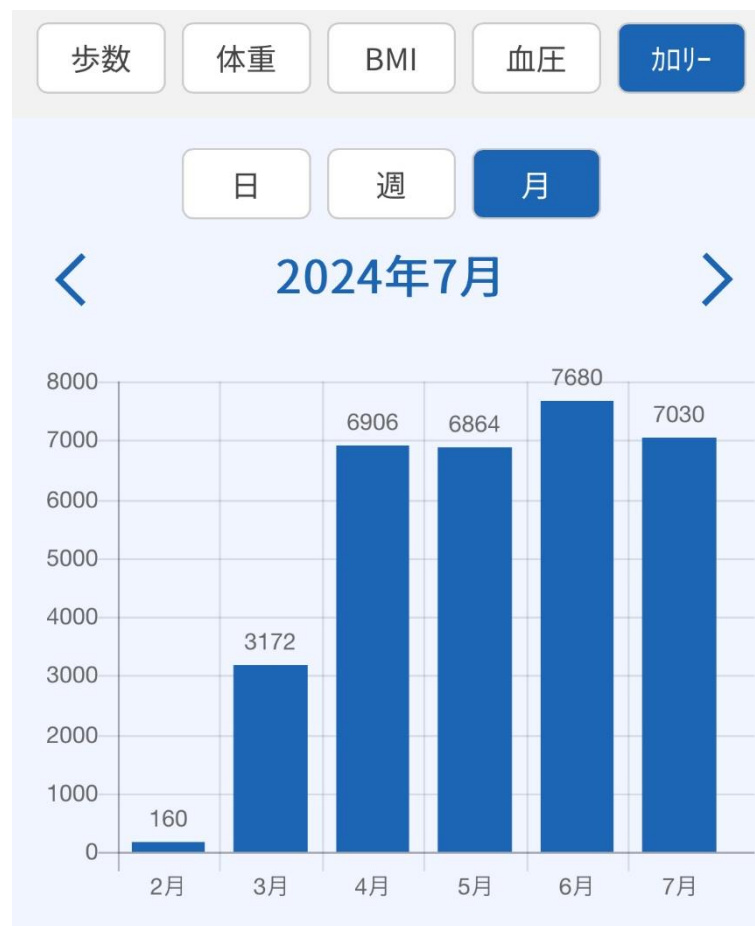
Hakobitの使い方

3. 記録を見る



赤枠から選ぶ

グラフ

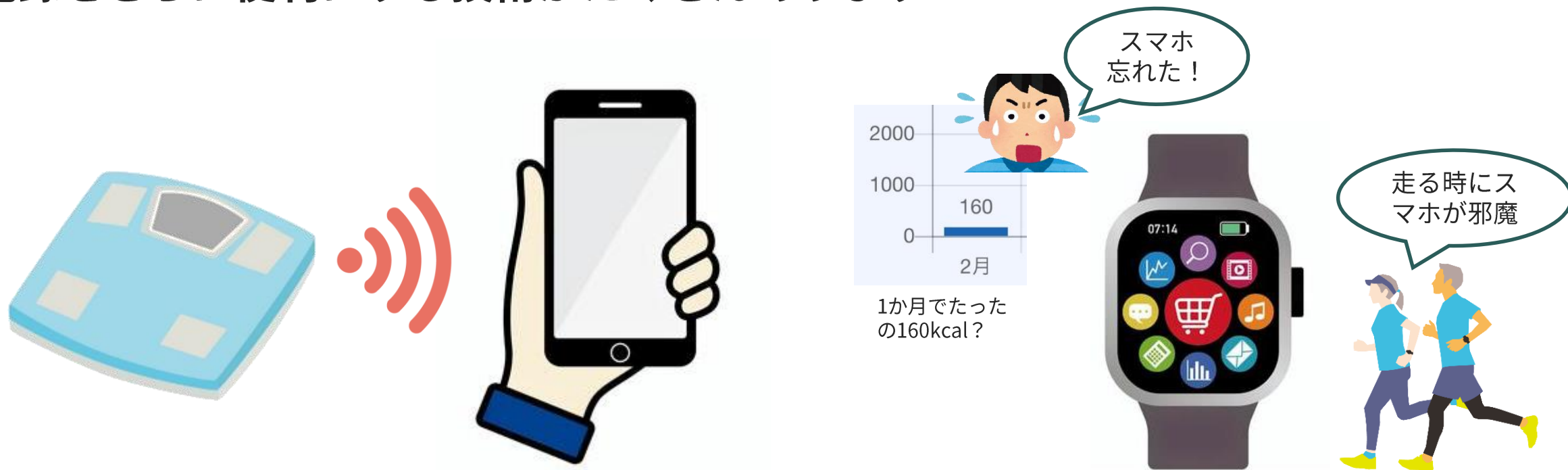


歩数や体重などのデータを見ることができる

健康カレンダー



記録をさらに便利にする技術がたくさんあります



例．体重計とアプリが連携し，1度の測定で全てのデータがアプリに記録される

肌身離さず装着しやすいスマートウォッチの利活用

健康づくりがもっと効率的に！

おわりに

少しずつ健康づくりをはじめていきましょう！

※65kgの
人を想定

13.7kcal
の消費



<https://www.youtube.com/watch?v=UiaFiO8boul>

<https://nagano.sushi-all-japan.com/health/calorie.html>

エビの寿司2皿分



※65kgの人を想定

171kcal
の消費



<https://www.youtube.com/watch?v=gK23HXd3Hfc&t=3s>

※消費カロリーの概算＝METs×体重(kg)×運動時間(時間)×1.05。METsは運動の強さで、ラジオ体操第1は4.0METs、30分コースは約5.0METsを想定。