

## 2.6 健康づくりプログラム ICT健康サポート事業(茨城県つくば市)

### 【概要】

平成24年度、つくば市では、新たな健康サポート事業として、筑波大学、フィットネス施設及びIT企業と連携した「つくば市ICT健康サポート事業」を開始しました。

### 【コラム】

本事業の概要は、以下のとおりです。

#### (1) つくば市の取り組み(事業の位置付け)

つくば市では、「市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる社会」を目指して各種健康づくりのサービスを実施しています。平成24年度には、「つくば市健康増進計画 健康つくば21」で定めた重点事業である「生活習慣病の予防」及び平成21年度から実施している「ウォークのまちづくり」と連動したICTを活用した新しい健康サポート事業として取り組みを開始しました。

日常的な健康データの測定と集積及び運動教室での活動を通して、市民一人ひとりの継続的かつ主体的な運動の促進を目指しています。

超高齢化社会を迎える前に、10年後のつくば市を創造するために若い年齢層も含めた健康づくりを推進していくことが特徴です。

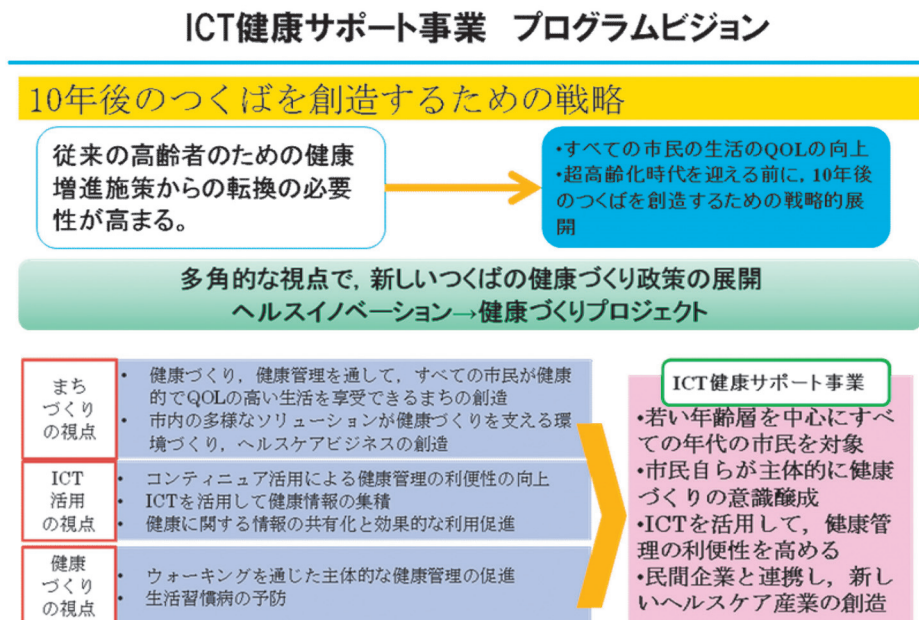


図1 つくば市 健康づくりプログラム プログラムビジョン  
(出典:「つくば市資料」より)

#### (2) 事業の概要

本事業は、下記の5つの視点で実施されています。

##### ① 日常的な血圧や歩数など健康を管理するためのデータ蓄積

参加者は、家庭にて活動量計や血圧計を活用し、健康データを蓄積します。健康機器で測定をしたデータ

## 2 先進的な事例紹介

については、インターネットを介して、健康データ蓄積サイトへの無線転送も可能としています。

### ② 運動教室で運動の動機付け → 継続的な運動の意義付け

参加者は、市内の民間フィットネス施設（筑波メディカルセンター健康増進センターACT、筑波記念病院メディカルフィットネスフェニックス、トータルフィットネスクラブアックアセレーナ、ヴィスポスポーツスクエア）を利用し、週1回の運動教室に参加します。

運動教室での定期的な運動をととして、実際につながっている運動を継続する仲間作りを進めます。

なお、運動プログラムは、つくば市が3年前から実施している「ウォーキング事業」の動機付けにつながる視点で実施しています。日常的に気楽にできるウォーキングと連動することで、継続性を高めていきます。

また、既存の健康づくりを支援するサービスである「健康マイレージ」と連携することにより、参加者のモチベーション向上も図っていきます。

### ③ 健康管理データの「みえる化」

健康データの「見える化」を図ることで、健康及び運動に対する意識付け、行動変容の促進も目指します。NTTレゾナント株式会社が運営する「つくばgooからだログ」(通常のgooからだログをつくば仕様にカスタマイズしたもの)を構築・運用し、各種データの入力、閲覧を可能とします。(健康情報蓄積システム)

<つくばgooからだログ つくば市オリジナル機能>

- ・つくば市専用サイト
- ・医療費の記録集積が可能
- ・人間ドックや薬剤処方情報等の集積が可能
- ・つくば市からの情報を容易に収集することが可能

### ④ 双方向の情報共有をととして健康づくりコミュニティの形成

「つくばgooからだログ」を通して、日常的にゆるくつながり、運動を励まし合うことができるつくば市のヘルスケアコミュニティをSNSとして形成し、運動を継続する仲間づくりを図ります。



図2 つくば市gooからだログ  
(出典:つくば市ホームページより)

⑤ 健康に関する情報や医学的知見の提供

蓄積された情報を基に、筑波大学の医学的知見からの個人指導、助言、アドバイスを参加者に提供します。また、つくば市保健師及び栄養士からも健康に関するアドバイスをを行います。医療機関と連携し、健康に対する有効なメッセージを提供していきます。

(3) 全体概要イメージ

本事業の全体イメージは、以下のとおりです。



(4) 事業の展開状況と今後

本事業は、平成24年7月から参加者の募集を開始したばかりではあるが、30～40歳代の参加応募者及び男性参加者の割合が他の事業に比して高く、本事業の目指す適切な対象者が集まっており、良好な結果がでています。働き盛りの世代を対象に、日常的に健康を管理するサービスを普及していくことで、10年後のつくばでも、健康で活力ある市民を育て、より良いつくばのまちづくりにつなげていきたいと思っています。また、民間活力を効果的に活用することで、市内全体のヘルスケア産業の活性化等にもつなげていきたいと考えております。

今後、実施結果を評価しながら、「ICTを有効に活用して、一人ひとりが主体的に健康を管理できるまち」を目指しています。

(問い合わせ先)

つくば市 保健福祉部健康増進課

TEL:029-883-1111

e-mail:wef050@info.tsukuba.ibaraki.jp