

(地域情報発信の強化－N－ 4)

「スマイル 松山」プロジェクト  
～1日1マイル歩こう 観光で笑顔になろう～  
(愛媛県松山市)

【概要】

「スマイル松山プロジェクト」は、半径5km圏内にある都市機能が集中するコンパクトシティ松山の特性を活かし、「住んでよし、訪れてよし」の活力ある街であり続けるために、「ウォーキング(街歩き)」を軸に、情報通信技術を活用したまちづくりを展開するものであり、松山市と愛媛大学、民間事業者が産官学連携して、(1)健康ICT事業、(2)観光ICT事業、(3)防災ICT事業の3事業を実施。ICTを有効に活用することで、住民の健康増進を図り、周遊型観光を実現し、住民、観光客の避難支援、安否確認の仕組みの確立を目指しています。



【コラム】

① 健康ICT事業:健康状態の把握と改善

健康支援・記録ツール「健康ナビ」と「健康ナビ」にデータが自動的にたまる活動量計を使って活動量、健診履歴、健康データ等、一人ひとりの健康状態を正確に把握し、専門家による分析を行い、一人ひとりに併せた専門的な健康アドバイスの提供を行っています(愛媛大学医学部、教育学部監修)。

② 観光ICT事業:街歩きの活性、滞在型観光の推進

防災ICT事業:防災基盤の強化

観光・防災・健康に役立つスマートフォンアプリ「スマイル松山 ハイク&安心ナビ」を開発。平常時には、位置情報と連動した観光情報の表示や、俳句作成・投句・閲覧機能を持つスマートフォンアプリです。また、災害時には避難支援や安否確認を行える防災支援アプリとして機能します。

- ① 健康ナビ <https://kenkonavi.smile-matsuyama.com/rescuematu/rot010/>



スマイル松山  
健康ナビ

「スマイル松山健康ナビ」は、2013年の秋、松山市でスタートした「スマイル松山」プロジェクトの一部門である「健康ICT事業」の中核サービスです。

「スマイル松山」プロジェクトは、松山市を中心とした産学官が力を合わせ、総務省に ICT 街作り事業として共同で提案し採択された事業で、ICT（情報通信技術）を活用したウォーキング（歩歩き）により、市民が健康で住みやすく、観光客に魅力ある街を目指すプロジェクトです。

プロジェクトの最初のテーマである「健康 ICT 事業」は、健康支援・記録ツール「健康ナビ」と、「健康ナビ」にデータが自動的にたまると活動量計を使って、専門家の支援を受けながら簡単に・便利に健康づくりを実践できる新しい環境を、松山市民のみならずまへ提供いたします。

「スマイル松山 健康ナビ」でできること

参加される方がいつでも自身の健康状態について記録・閲覧できるように、様々な健康データをお取り扱いするサービス。今回「健康 ICT モニター」として申し込みされた方にサービス ID を配布、パソコンやスマートフォンを通して、無料でご利用いただけます。

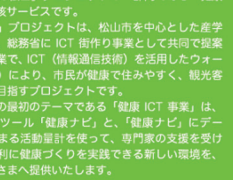
健康手帳機能

日々の自分のカラダやココロの状態を書き込み、残していくための機能。

記録される内容は、表や時系列のグラフで見やすく表示でき、経過が一目でわかるので、自分の健康を気づかう習慣が自然に身につきます。

健診記録閲覧

健診の結果をパソコンやスマホでいつでもどこでもご覧いただけることのできる機能です。今回は、いただいた結果表をデータ化のうえ大切に保存・ご確認いただけます。



記録を見る

歩数

2013/7/4 ~ 2013/7/10

歩数 (歩)

| 日    | 歩数 (歩) |
|------|--------|
| 7/4  | 10,000 |
| 7/5  | 12,000 |
| 7/6  | 14,000 |
| 7/7  | 16,000 |
| 7/8  | 18,000 |
| 7/9  | 20,000 |
| 7/10 | 22,000 |

【2011年9月31日の健康診断】

検査項目

| 検査項目    | 結果     | 基準値       | 単位                |
|---------|--------|-----------|-------------------|
| 血圧      | 110/70 | 120/80    | mmHg              |
| 心拍数     | 70     | 60-100    | 回/分               |
| 体重      | 65.0   | 55.0-75.0 | kg                |
| BMI     | 21.0   | 18.5-24.9 | kg/m <sup>2</sup> |
| 血糖値     | 100    | 100-120   | mg/dL             |
| コレステロール | 170    | 150-200   | mg/dL             |
| 尿酸値     | 4.0    | 3.0-7.0   | mg/dL             |
| 肝機能     | 正常     | -         | -                 |
| 腎機能     | 正常     | -         | -                 |
| 尿検査     | 正常     | -         | -                 |

**実績のある指導者が  
プログラムを提供します！**  
 300名以上を指導 平均・5.6kg、ウエスト-7.2cm

●「スマイル 松山」プロジェクトとは

## 5つのメリット

- 1

**日々の活動量を記録できる！**

無料で活動量計をお貸しして、あなたの日々の活動量を簡単に記録します。
- 2

**健康診断結果などが一括管理できる！**

健康診断結果と日々の活動量の特設サイトにて一括管理し、いつでも閲覧できます。
- 3

**一人一人に専門的なアドバイスが受けられる！**

愛媛大学医学部（抗加齢・予防医療センター）、愛媛大学教育学部（保健体育科）によるアドバイスがメールで送られます。
- 4

**運動指導員による活動のサポートが受けられる！**

チャレンジコース（限定100名）の方は健康運動指導士による週1回の直接指導が受けられます。  
 会場：松山市総合コミュニティセンター  
 参加者全員、期間中のウォーキングイベント（2回予定）で、運動指導士による効果的なウォーキングを学ぶことができます。
- 5

**スマホユーザーは健康ウォークがもっと楽しめる！**

スマホをお使いの方はユーザー専用アプリに搭載された健康歩きマップを使ってさまざまな健康ウォークが楽しめます。

※「チャレンジコース」は健康データ測定会の結果により、事務局よりご推奨し同意した上でご参加いただけます。

●観光ICT事業

●防災ICT事業

○位置情報と連動した観光情報表示 ○街歩きの効果見える化

○非動作作成・投付・閲覧機能 ○避難支援 ○安否確認

※松山市文化・スポーツ振興財団のメタボリックシンドローム予防事業「プロジェクト0」の事務局です。

- ② 「スマイル松山ハイク&安心ナビ」

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kanko/kankoguide/kankomeguri/SUMILE.html>

## 本アプリの概要

- (1) 観光ルート／健康ルート案内
- (2) 俳句の投稿／閲覧
- (3) お勧めの観光スポット／料理店の検索
- (4) 避難所検索／標高情報の表示／現在地送信機能

(問い合わせ先)

松山市役所 観光・国際交流課

TEL:089-948-6558

FAX:089-943-9001

e-mail: kanko@city.matsuyama.ehime.jp

[illegible]