

IT × おおい町 ～一歩進んだ健康長寿町～

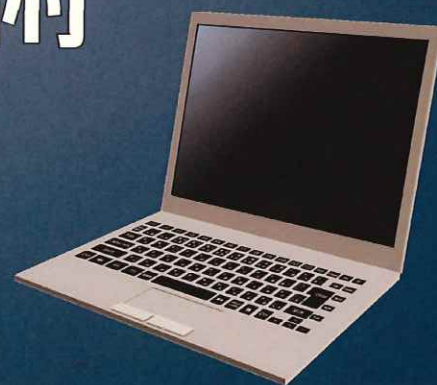
3班 おおい町をイッチョライにし隊

ITで伸ばす健康長寿

ITとは



情報技術



健康長寿とは

健康長寿＝健康寿命を延ばすこと

健康寿命とは

日常的・継続的な医療介護に依存しないで、
自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間

〈現状〉

- ・健康に対する意識の差
- ・情報伝達方法が限られている
- ・ITへの関心差
- ・健康ロード利用状況の低迷

〈課題〉

- ・受動的な人、高齢者への情報伝達手段
- ・ITへの慣れ
- ・健康ロードの活性化

提言書の目次

- I 情報ネットワークの構築
- II 運動習慣確立のためのIT戦略
- III 各種政策の結果評価

I 情報ネットワークの構築

政策1 移動販売車での情報提供

〈IT利用度低レベルの人向け〉

政策2 空き家のサロン化によるIT環境整備

〈IT利用度中レベルの人向け〉

政策3 「おおい町健康増進アプリ」の作成

〈IT利用度高レベルの人向け〉

政策1 移動販売車での情報提供

〈IT利用度低レベルの人向け〉

買い物に行くのが困難な人たちの間で 大活躍している移動販売車



日々の買い物の中で 手軽に情報を入手できる！



- ・健康情報
- ・おい町のイベント情報
- ・天気予報

- ・公式HP
- ・診療所情報
- ・料理情報

政策2 空き家のサロン化による IT環境の整備

〈IT利用度中レベルの人向け〉

おおい町の現状

- ・口コミが主な情報伝達手段である
- ・空き家が多い



様々な人が集まれる施設があれば、より情報が伝達しやすいのに…

同世代だけでなく、様々な世代との交流も取り入れたい…

空き家を有効活用したい…

- 誰でも利用可能なPCやタブレット端末の設置
- 上記機器の利用方法説明を兼ねた地域の若い世代との交流会
- ヨガ教室などの開催、またはプロジェクターによる運動の動画配信
- 「おおい町元気アップ体操」教室



政策3 「おおい町健康増進アプリ」の作成 〈IT利用度高レベルの人向け〉

おい町公式（健康増進）アプリ



おい町公式（健康増進）アプリ

① 体調スタンプ



おい町公式（健康増進）アプリ

②ホーム画面



- 設定
- 通知
- 使い方
- お知らせ

おい町公式（健康増進）アプリ

③歩数計

初期設定

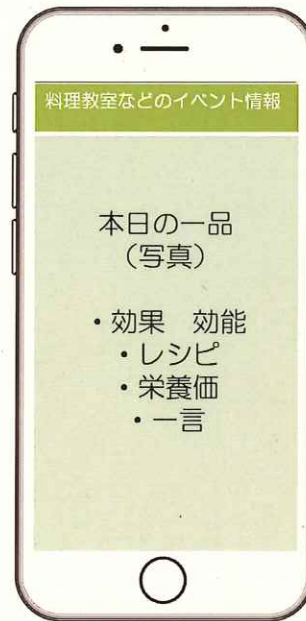


おおい町公式（健康増進）アプリ

④健康記録管理



⑤料理



おおい町公式（健康増進）アプリ

⑥運動メニュー



筋トレを選択すると

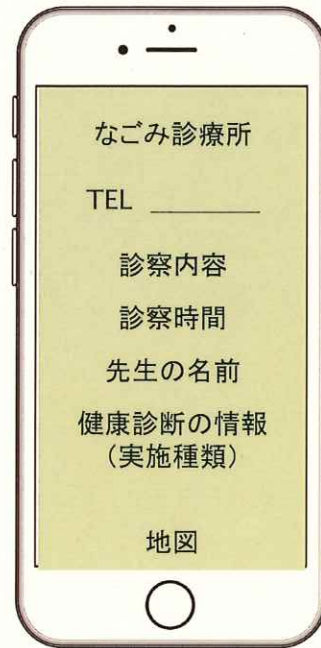


おおい町公式（健康増進）アプリ

⑦診療所情報



各診療所を選択すると
詳細が表示される



おおい町公式（健康増進）アプリ

⑧カレンダー機能



- 体調スタンプ
- 歩数・消費カロリー
- 個人の予定

Ⅱ 運動習慣確立のためのIT戦略

政策4 自転車運動への
VR(バーチャルリアリティ)の導入

政策5 ウェアラブルシステムの導入

政策6 健康ロードの整備

政策4 自転車運動への
VR(バーチャルリアリティ)の導入

VR映像はおおい町の景色や歴史的風景、
さらに日本や世界中の場所の映像を
使うことで多くの利用者に楽しんでもらうことができる



エアロバイクで行うトレーニングは膝への負担が少なく、
けがの危険性が低いため高齢者へのトレーニングとして
取り入れやすい



VR機能とエアロバイクを組み合わせることで、
楽しみながら有酸素運動を行うことができ、
運動習慣化へと繋がる



政策5 ウェアラブルシステムの導入

メガネ型デバイス	時計型デバイス	リストバンド型デバイス
Google Glass	Apple Watch	UP3 by Jawbone
メーカー: Google 発売日: 未定** OS: Android	メーカー: Apple 発売日: 2015年4月 OS: Watch OS	メーカー: Jawbone 発売日: 2015年4月
		
出所: Google	出所: Apple	出所: Jawbone

導入することで

- 歩数や心拍数、消費カロリーなどを自動で計算してくれる。
- アプリと連携させることで健康管理が容易になる。
- スマホを持っていない人は空き家サロンに行き、データを確認できる。

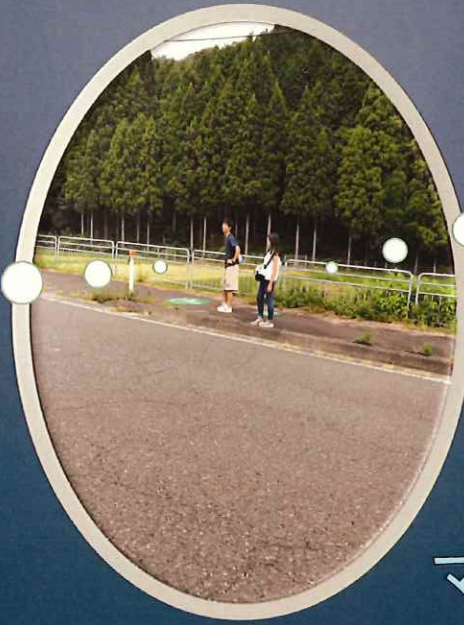
政策6 健康ロードの整備

いつでも、誰でも、気軽に
運動を習慣化できる
健康ロード

実際に健康ロードに行ってみて

休憩所が少ない...

道幅が狭くて危ない！！



マイナスイメージ



さざなみコース

健康ロード



休憩できるベンチがある

プラスイメージ

運動器具がある



政策6 健康ロードの整備



①

- ・運動公園内を一周できるコースをつくる。
- ・コースの途中に休憩ポイントを設置する。
- ・電灯を設置し、夜間でも安全に利用できるようにする。

政策6 健康ロードの整備



②

- ・足への負担を軽減し、健康を促進するコースを設置する。
(ウッドチップコースや足つぼコースなど)



Ⅲ 各種政策の結果と評価

政策7 健康・体力測定の実施

政策8 運動環境評価アンケートの実施

政策7 健康・体力測定の実施

政策7 健康・体力測定の実施

評価方法の例



測定結果を元にそれぞれの目的に合わせてアドバイスを行い、今後の運動内容の選択をし、運動習慣の更なる定着を目指す。

政策8 運動環境アンケートの実施

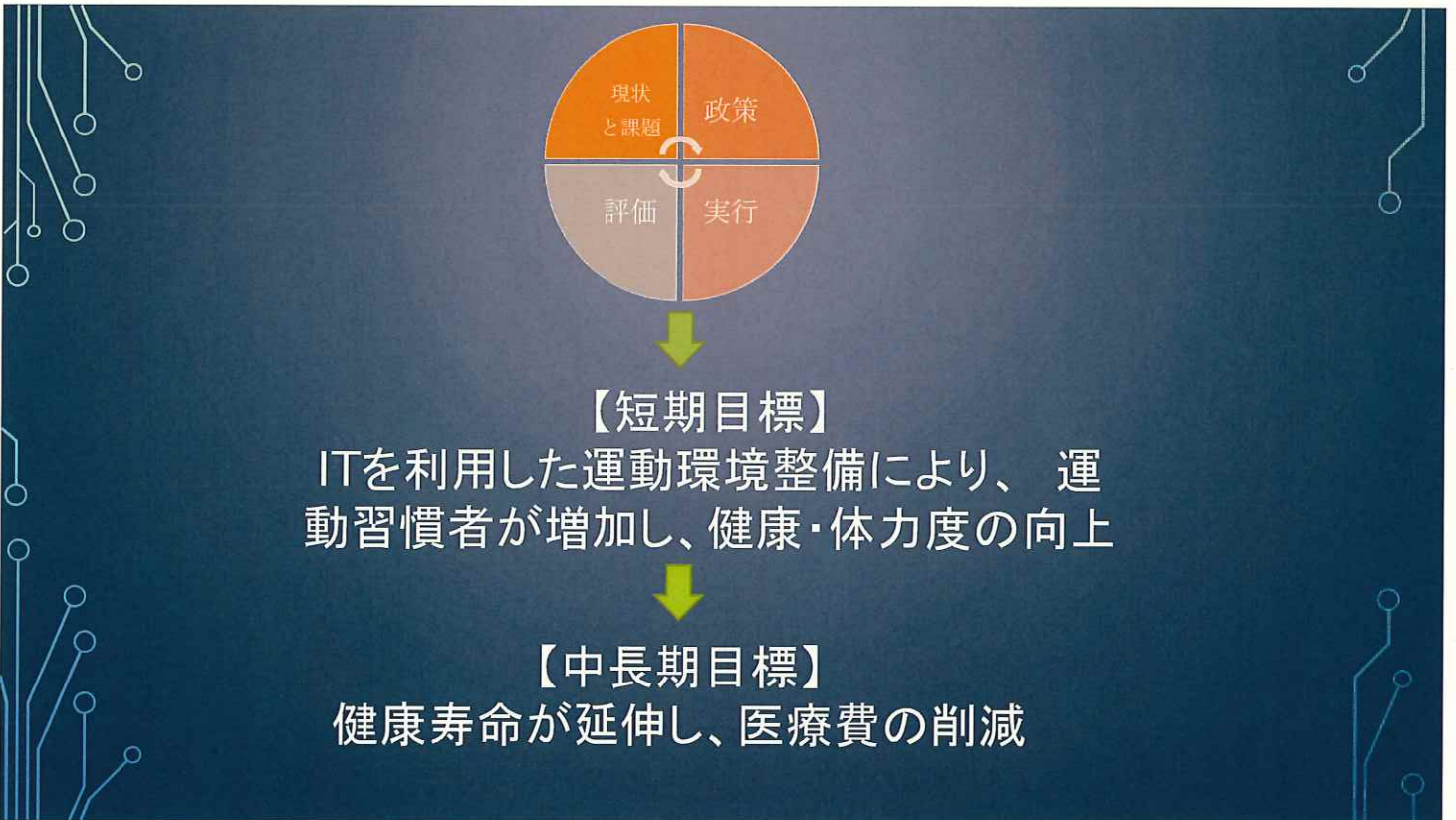
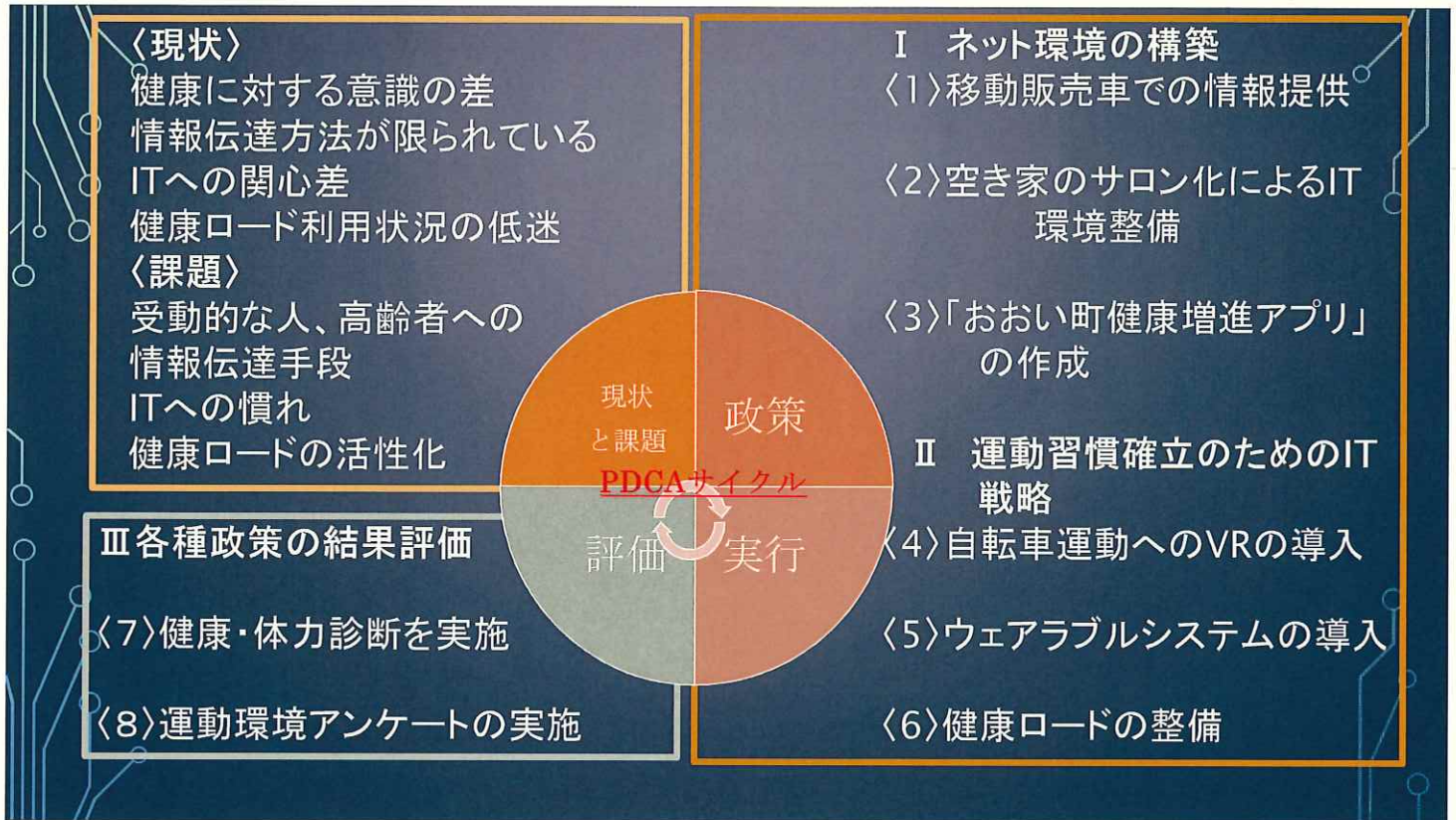


運動環境評価アンケートの実施

〈各政策の利用状況や満足度、運動習慣の変化など〉



課題発見・見直しに役立てる



ご静聴ありがとうございました

3班 おおい町をイッチョライにし隊

