

健康度チェックシステムの活用

(体力・栄養・ライフスタイル・メディカルチェック)

○ 三浦 利恵子 山田 敏雄 遠藤 京子 石井 佐登美 赤澤 千佳
船山 陽子 宗像 ゆかり 宗形 美由紀 鎭城 由貴 (郡山市健康振興財団)

はじめに

当施設は、健康増進施設として安全で効果的な健康づくりの支援のために健康度チェックを実施している。定期的な運動参加者は年に1回、また自分の体力を知りたい方や事業所の定期健康診断としての利用がある。

健康度チェックシステムは、メディカルチェック・ライフスタイル・体力測定・栄養の各分野を一人の情報として蓄積し活用するために、東海大学医学部基礎医学系 大櫛教授と共同で開発した。先行していた健診システム【メディカルチェック】【ライフスタイル】に、【体力測定】【栄養】を追加して現在の形になり、平成15年度から使用している。それにより、受診者は自分の状態を客観的データで、また経年的に知る事ができ、指導者は、より対象に合わせた支援や集団としての特性を把握した上での支援が可能となったのでここに報告する。

内容

①健康度チェックの流れ(図1)

受診者は、予め問診票を記入する。その後、メディカルチェックと体力測定を受ける。スタッフがそれらのデータをシステムに入力し、出てきた結果に基づき、各分野ごとにトレーナー、管理栄養士、看護職が受診者に助言を行う。

②健康度チェックシステムの活用

健康度チェックシステムには、ライフスタイルや既往歴等の入力、結果の出力、保健指導画面、紹介状の発行、精検未受診者フォローアップ、集計等の機能がある。

健康度チェックの際には、栄養・ライフスタイルの問診票やメディカルチェック・体力測定結果をシステムに入力する。その後の活用を個人と集団別に以下に示す。

個人) ①個人結果票の発行

a メディカルチェック結果通知書

(項目: 図1 ◎)

b 健康・体力・栄養評価表(図2)

→2年分の結果を比較して見ることができる。更にbは、レーダーチャートでの比較も可能である。

②経年結果の時系列グラフ化(図3)

→指導時に、蓄積されたデータを時系列グラフ化し、傾向を見たりライフスタイルと併せて振り返りを行うことができる。

③要精密検査者の紹介状と医療機関未受診者リストの発行

集団) ①結果の一覧の出力と表示

→報告業務の簡略化が図れる

②集計機能

(平均値・クロス集計・上限、下限値、標準偏差等)

→その集団の傾向を見る

まとめ・終わりに

健康度チェックは、メディカルチェック・ライフスタイル・体力測定・栄養についての総合的な結果が得られることで、受診者自身の生活の振り返りや健康づくりの方法を考えるきっかけとなっている。そのため、基本健康診査後の生活習慣改善を目的とした事後指導にも利用されている。

また、健康度チェックシステムを活用し、平成14~16年度に健康度チェックを受診した男性242名・女性958名の体力を全国平均と比較したところ、男女共最大酸素摂取量を除く全ての項目において全国平均を下回る傾向が見られた。

今後も、個人の健康づくりを総合的に支援しながら健康増進を進めるとともに、蓄積されたデータの更なる分析の他、集団への支援を充実させ、地域の健康増進に寄与していきたい。

図 1

内容 ～健康度チェック流れ～ 受付

問診票の記入

・既往歴、自覚症状、ライフスタイル、栄養調査など

メディカルチェック

- ◎ 胸部X線検査 ・診察 ・尿検査 ・血圧測定
 ・身体測定 ・聴力検査 ・血液検査 ・心電図検査
 ・肺機能検査 ・体脂肪率測定 ・眼底検査 等

体力チェック

- ・握力 ・垂直飛び ・レッグパワー ・上体おこし
 ・全身反応時間 ・新長座体前屈 ・長座体前屈 ・全身筋持久力
 ・閉眼片足立ち ・開眼片足立ち (65歳以上)
 ・運動負荷テスト (オプション)

結果に基づいた指導 (保健・運動・栄養指導)

図 3

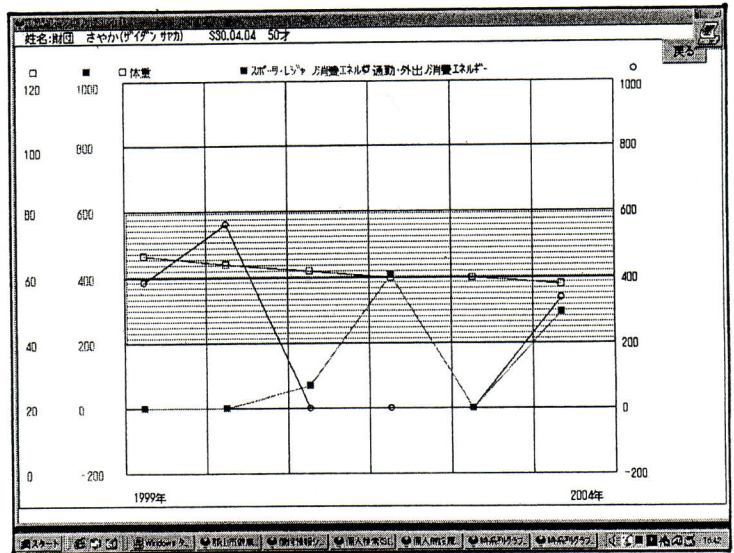


図 2

あなたの健康・体力・栄養評価表

財団法人 さやか(サイザカ) S30.04.04 50才

氏名 財団 さやか 96 性別 F 生年月日 1954 年 4 月 4 日 S30.04.04 49才

職業 主婦 測定 経歴 3 回 今回測定日 2004.05.10 前回測定日 2003.04.09

【体力測定】

測定項目	単位	平均値	今回(評価)	前回(評価)
筋力				
握力	kg	28.6	29.9 (3)	29.4 (3)
瞬発力				
垂直飛び	cm	30.4	27 (2)	25 (2)
レッグパワー	W		195 (*)	185 (*)
筋持久力				
上体起こし	回	11.8	5 (2)	3 (1)
敏捷性				
全身反応時間	秒	0.490	0.484 (3)	0.479 (3)
平衡性				
閉眼片足立ち	秒	39	15 (2)	5 (2)
開眼片足立ち (65歳～)	秒		(*)	(*)
柔軟性				
長座体前屈	cm	13.2	14 (3)	13 (3)
全身持久力				
推定最大酸素摂取量	ml/kg/分	25.8	26.8 (3)	22.5 (2)

【運動プログラム】

当センターでの運動：
ストレッチ&軽運動・エアロビクス アクアビクス

自宅での運動：

★有酸素運動

ウォーキング 30分 週3回
通勤での自転車 30分

★筋力づくり

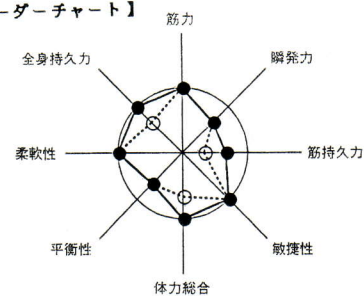
★ストレッチ

毎日実施

【コメント】

ウォーキング・水中ウォーキング・サイクリングなどの有酸素運動を行いましょう。腹筋は、からだの中心(体幹)を構成する筋肉で、姿勢の安定や腰痛症と深い関係があります。腹筋運動を行いましょう。

【体力レーダーチャート】



【あなたの体力評価】

あなたの体力は 平均的です

あなたの体力年齢は 53 才です。

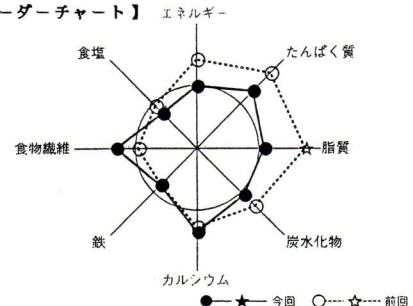
(垂:55 上:70 全:48 閉:66 長:35 最:45)

あなたの目標心拍数は最大酸素摂取量の

55 ～ 65 %で 128 拍～ 137 拍です。

RPE(主観的運動強度)は 楽である(12)～ややきつい(13)を目安に運動しましょう。

【栄養レーダーチャート】



【栄養素の摂取状況】

栄養素項目	目安量	摂 取 量		充 足 率		
		今 回	前 回	今 回	前 回	
エネルギー	kcal	1500	1488.2	2126.1	99%	142%
たんぱく質	g	55	70.7	93.2	129%	169%
脂質	g	42	45.7	81.0	109%	193%
炭水化物	g	188	201.1	248.6	107%	132%
カルシウム	mg	600	815.1	768.0	136%	128%
鉄	mg	12	10.1	9.9	84%	83%
食物繊維	g	20	26.3	19.1	132%	96%
食塩	g	10	7.9	9.5	79%	95%

【ライフスタイル】

項目	今回	前回
生活活動強度	I (軽い)	I (軽い)
運動種目 1	ウォーキング (速歩)	やらない
頻度	回/週	3
時間	分	30
運動種目 2		
頻度	回/週	
時間	分	
運動種目 3		
頻度	回/週	
時間	分	

項 目		今 回	前 回
運動消費カロリー	Kcal/日	42	0
通勤や買い物手段 1		自転車	自動車
時間	分	30	30
消費カロリー	Kcal/日	145	0
朝食	回/週	7	6
食事回数	回/日	3	3
夕食時刻	時：分	18:30	18:30
間食・夜食	回/週	3	5
外食	回/週	0.5	2
入眠時刻	時・分	22:30	23:00

項 目		今 回	前 回
睡眠時間	時間：分	7:00	7:00
排便頻度	回/週	6	6
ストレス	回/週	3	5
飲酒頻度	回/週	1	0
アルコール摂取量	g/週	12.6	0
7kcal摂取加り-	Kcal/週	88.2	0
喫煙平均本数	本/日	0	0
喫煙通算年数	年	0	0