

(社)さくらカフェまちづくりプロジェクト様:活動量計を活用した健康増進・コミュニティ作り

日立市青葉台団地での活動量計を活用した『健康増進・コミュニティ作り』

課題

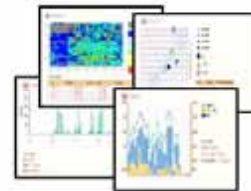
- ✓ 茨城県日立市の青葉台団地は、昭和40年代造成の住宅地であり、近年、住民の高齢化が進んでいる。
- ✓ 郊外の急傾斜地であり、公共交通機関の不便な地域のため、団地内でのコミュニティ作りが重要となる。

提案内容

- ✓ 生活支援、多世代交流を目的とした「コミュニティサロン*1」の開設に際し、地域での見守り、健康増進を支援する「健康増進サービス」の提案を実施。
- ✓ 活動量計を活用し、日々の生活の中で、手軽に取り組むことができるサービスの提供（歩数と中強度の活動時間に着目）

成果

- ✓ 運動と疾病の相関関係の研究成果(中之条研究*2)に基づく健康増進の促進
- ✓ 地域サポートと対面で交流し、地域のコミュニティ作りをサポート



問合せ先

株式会社日立製作所
関西支社 企画部
TEL : 050-3154-3821
FAX : 050-3154-3780

*1 サロンは、一般社団法人 さくらカフェまちづくりプロジェクトが運営しており、株式会社 日立製作所は、「健康増進サービス」のサービス提供をしています。

*2 中之条研究は、高齢者の健康増進や疾病予防に最適な日常身体活動(運動を含む全ての生活行動)の量・質・タイミングなどの総合的パターンを解明することを目的に、群馬県吾妻郡中之条町にて5,000人の高齢者を対象に2000年から継続して実施されている研究。1日平均の歩数、速歩き(中強度の歩き)の時間と、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中、骨粗しょう症などの有病率の関係を明らかにし、各種疾病の予防に必要な運動を定量化しています。