

松山 健康・観光まちづくり 「スマイル 松山」プロジェクト



【松山市の特徴】

■コンパクトシティ



歩く

■国際観光都市



巡る

➤ 住民と観光客向けにバランスの取れた街
「住んでよし、訪れてよし」



「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～

【健康】



【健康ICT】

健康状態の把握と改善

- パーソナル・メディカル・チェック支援
- 専門的な健康アドバイスの提供
- ウォーキングマップをスマホ対応、既存ウォーキングイベント等と連携

【観光】

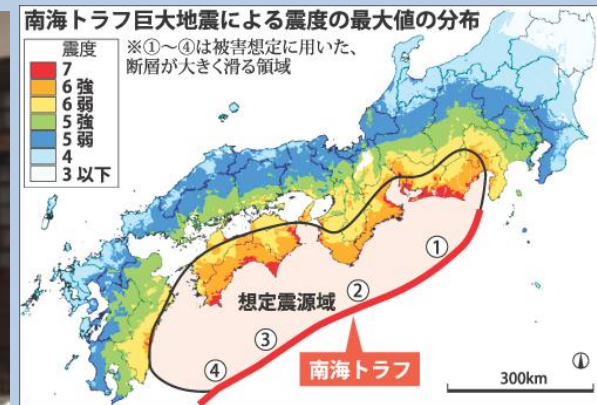


【観光ICT】

滞在型観光の推進

- 利便性の高い観光情報の提供
- 「街歩き」の活性（地元ガイドと連携）
- 街歩きの健康価値が見える化（消費カロリー表示）

【防災】



【防災ICT】

防災基盤の強化

- 健康・観光街歩きマップとあわせて防災マップを情報提供（平時）
- 避難支援と安否・所在確認システム（緊急時）

スマイル松山 健康ナビ



健康ICT事業（＝スマイル松山 健康ナビ）



健診機関



モニター
(476名)



医学部



教育学部



(健診履歴、活動量、健康データ)

データの集約

データの集約

メリット

1

日々の活動量を記録できる！

メリット

2

健康診断結果などが一括管理できる！

メリット

3

一人一人に専門的なアドバイスが受けられる！

メリット

4

運動指導員による活動のサポートが受けられる！

メリット

5

スマホユーザーは健康ウォークがもっと楽しめる！

チャレンジコース

一般コース

説明会・健康データ測定会

9/17 (火)
9/18 (水)
9/19 (木)
9/23 (月)
9/24 (火)
9/25 (水)

開始 10月中旬

健康運動指導士による
直接指導 (15週間)

(まつやまお城下ウォーク)

ウォーキングイベント①

10/26 (土)

ウォーキングイベント②
(久谷里山散策ウォーク)

11/16(土)

1月中旬

開始 10/7 (土)

ICTによる遠隔指導

1月末

健康データ測定会・修了式

測定会
2月1・2・3日

修了式
3月2日

スマイル松山 健康ナビ

- マイページ
- メッセージ
- ヘルプ
- ログアウト

smile513でログイン中

わたしの目標

未設定

記録を書く

記録を見る

健診記録

設定

登録キーの追加

[検査項目辞典](#)

[使い方マニュアル](#)

[転送ツールダウンロード](#)



スマリッジ先生 先生像

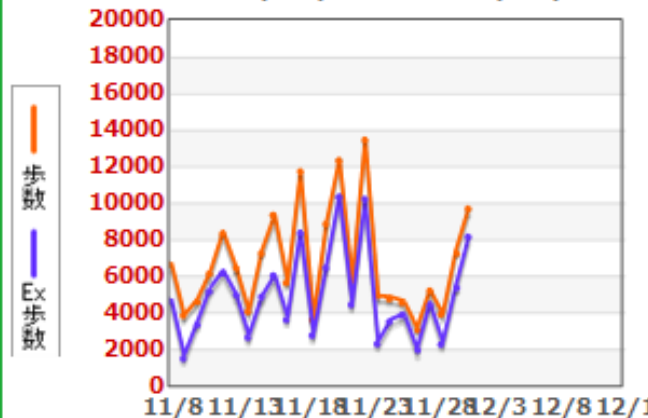
[いきいきスマリッジ](#)

[スマリッジ健康ライブラリー](#)

記録を見る

歩数&Ex歩数

[歩] 2013/11/12 ~ 2013/12/12



1週間 1ヶ月 3ヶ月 6ヶ月

ほかの記録を見る

記録を書く

2013/12/12

保存

※は活動量計と連動する項目です。データ転送後
過去2週間前までのデータは更新されます。

項目	目標	今日
体重	朝	<input type="text"/> kg
	晩	<input type="text"/> kg
体脂肪率	朝	<input type="text"/> %
	晩	<input type="text"/> %
歩数 ※	-	<input type="text"/> 歩
Ex歩数 ※	-	<input type="text"/> 歩

保存してほかの記録を書く

モニター476名に合わせた指導メッセージ配信。

愛媛大学教育学部：運動アドバイス

愛媛大学医学部：健康アドバイス

メッセー

>>メッセー

タイトル	送信者	日時
11月21日～12月4日までの結果とコメント	smile513	2013/12/09 12:36

今回は、本プロジェクト参加者を100人とした場合の、あなたの歩数のおよその順位をお知らせいたします。

- あなたの、この2週間の歩数の平均値（11月21日～12月4日）のランキングは、およそ26～50位
- 前回から今回の歩数の変化のランキングは、およそ11～25位

前回から今回への歩数の変化ランキングの数値は以下のとおりです（参考までに）。

トップ10の方は2000歩以上の増加
 11～25位の方は1000歩以上の増加
 26～50位の方は前回と±0程度
 51～75位の方は1000歩以内の減少
 76～100位の方は1000歩以上の減少

ますます寒さのために歩数が減少していく時期に入ります。無理のない範囲で、現状維持以上を目標に頑張らましょう！！

今回は、効果的な運動の継続時間について考えてみましょう。

少し前までは、20分以上運動を継続しないと脂肪は燃焼されていないと言われていましたが、実はそんなことはありません。最近の研究で、30分連続した有酸素運動と10分を3回に分けて行う有酸素運動では、脂肪の燃焼量に差はないことが明らかにされています。このことから、一般的に体脂肪を減らすためには1日30分以上の運動が推奨されていますが、1回あたりの実施時間は特にこだわる必要はないと言えます。

一方、持久力を高めるためには、心臓や血管に一定時間の負荷をかける必要がありますので、20分以上継続した運動の方が適切で行う運動よりも効果は高いと考えられます。しかしながら、2～3分間の階段上り運動を1日に数回行うことで持久力が向上したという研究成果も見受けられます。

結局のところ、自身の無理のない範囲で、しかもそれを定期的の実施できるか否かを考慮した上で、継続的な運動（例：30分連続した運動）を行うか、断続的な運動（1回10分の運動を1日で3回行う）を行うかを選択することが重要だと思います。

メッセー

>>メッセー

タイトル	送信者	日時
アンチエイジング と 1日の目標歩数！？	smile513	2013/10/07 13:16

【アンチエイジング検査について】

アンチエイジング（抗加齢）とは、年齢とともに起きてくる「老化」を少しでも遅くしようとする事です。今みなさんの参加しているスマイル松山プロジェクトは、まさにアンチエイジングを支援する場所です。最近の研究から老化の原因となる食生活、運動習慣などライフスタイルの改善は直接アンチエイジングにつながる事がわかってきました。

今回のアンチエイジング検査（産科により全員が測定をすることができませんでしたが）はおもに血管年齢、骨年齢および内臓脂肪量を評価する検査です。

血管年齢は動脈という血管の弾力性から血管年齢を推定する方法で、数字が小さいほど血管の弾力性が高い=若い、ことになり、標準年齢を対照に受診者の血管年齢が何歳相当かを評価します。

骨年齢は20-30歳の若い年齢層の骨密度を100%とした場合にあなたが何パーセントの骨密度を保っているかがわかります。一般に80%以下で骨密度低下、70%以下になると骨粗鬆症の診断になります。これも標準年齢を対照に受診者の骨年齢が何歳相当かを評価します。

内臓脂肪は100cm²が基準でこれをオーバーすると余分な内臓脂肪から出る血管老化物質が増えることが知られています。今回の卒業期間中、数回に分けて老化を予防するためのキーワードを交信していきますね。

【1日に何歩あるべきなのでしょう？】

プロジェクトが始まり1週間が経ちました。みなさん、活動量を装着して、徒歩に動んでいただいていることと思います。ところで、1日に何歩歩けばいいのでしょうか？ 生活習慣病などの予防のためには1日8,000～10,000歩歩くことが推奨されていますので、これを目安にするといいたいと思います。実際に、10,000歩を継続して歩くことで血圧が下がったり、体脂肪が減少したり、中性脂肪が下がったりといった効果が学術的にも確認されています。

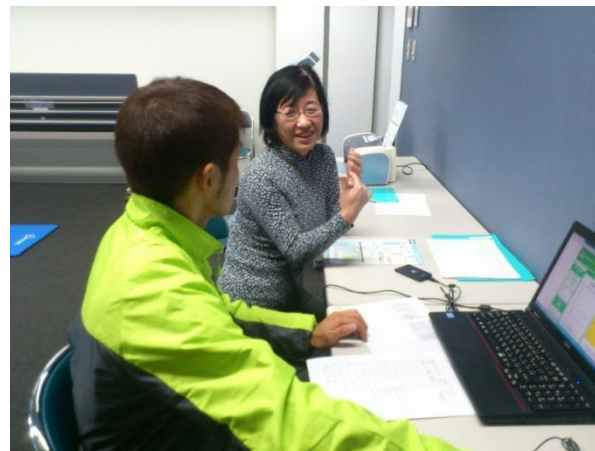
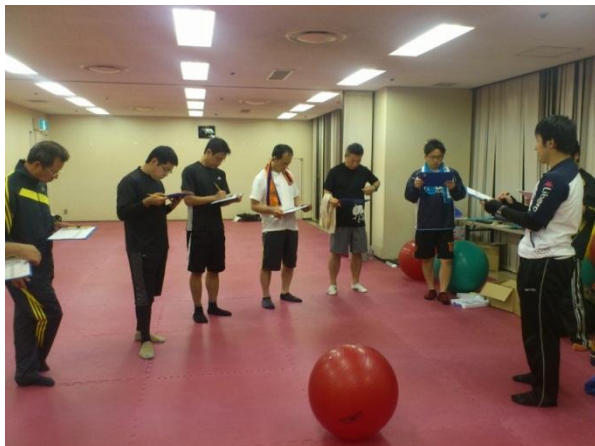
しかし、現状の歩数が少ない場合（例えば1日4000歩程度）の人が1日1万歩を目指すのはかなりハードルが高いですね。また、普段から日々の生活だけで1日1万歩を越えている人にとっては目標値が1万歩では、やる気が出ませんね。1日1万歩も大変ですが、やっぱり一番大事なことは普段より少しでも歩数を増やすことだと思います。まずは、1日1000歩増加させることを目標にして始めてみましょう！！1000歩は、距離にして約600～700m、時間にして約10分です。これなら、ちょっと頑張ればできそうだし、続きそうですね。

2週間分の歩数実績から

90種類のメッセージを分類して配信

モニター100名(限定)に対し、健康データを元に毎週専門家による直接指導を実施。

松山市文化・スポーツ振興財団(健康運動指導士)



⇒ “直接指導” と “遠隔指導” の効果の比較を検証

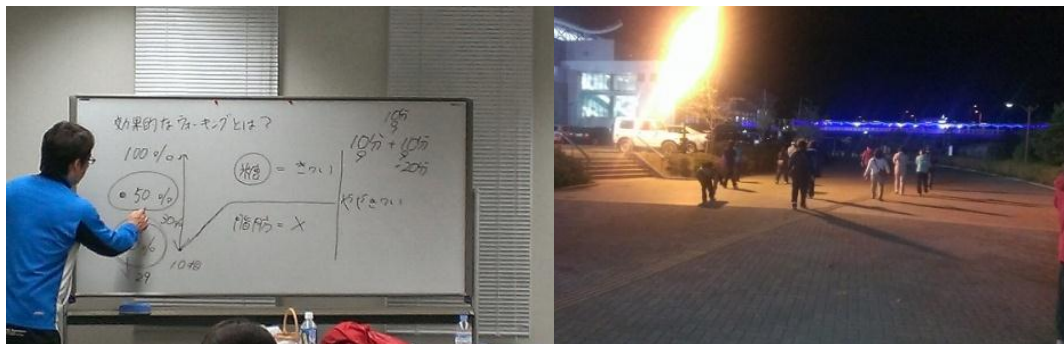
1) 地元で開催のウォーキングイベント



10/26(土)まつやまお城下ウォーク(約2,000名参加)

11/16(土)久谷里山散策ウォーク(約500名参加)

2) 専門家主催の参加モニター向け自主ウォーキング



ゲリラウォーク(文化・スポーツ振興財団主催)



ウォークイベント(愛媛大学教育学部主催)

健康モニター476名(募集期間;8月下旬~9月中旬)

・健康データ測定 476名(H25.9月)
(血圧、体重・体脂肪、腹囲、椅子立ち上がり)

・アンチエイジング検査
・血液検査

147名(H25.9月)⇒120名(H26.1月)
127名(H25.9月)⇒120名(H26.1月)



主な成果(H26年1月24日時点)

- ・参加者476名⇒利用者443名(参加率93%)
- ・体重の減少(最大)・・・男性約17kg、女性約8kg
- ・健康データ管理画面へのログイン数 毎日平均100アクセス