

# 活動量計を活用した新たな健康づくり指標をシステム化

-病態別の予防度がわかる-

株式会社 FIELD OF DREAMS

2013.10.31.

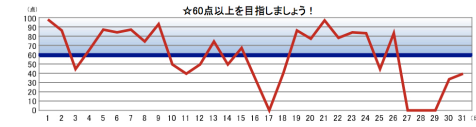
株式会社 FIELD OF DREAMS（東京都千代田区、代表取締役社長：山羽教文、以下 FOD）は、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士監修のもと、日々の身体活動の量(歩数)と質(中強度時間)から 20 種類の病気・病態予防度を評価する“N-system”を開発した。“N-system”は、同博士が群馬県中之条町で 10 年以上にわたり継続調査している研究成果をシステム化したもので、各種病気・病態予防に求められる身体活動の量と質を明確にした、世界初の画期的な健康づくり支援システムである。2013 年 9 月より、自治体に向けて本格的にサービスの提供を開始している。

あなたの病気の危険度と予防法がわかる  
**N-system**  
TEST団体者  
個人ID: 10000001 性別: 男性 年齢: 51歳  
日常生活における身体活動評価シート (1)  
青柳幸利監修 中之条研究に基づく予防医学システム

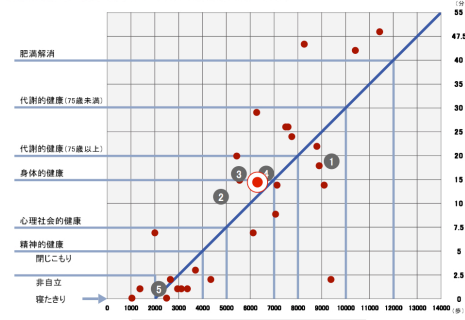
8/1(木) ~ 8/31(土)の平均

歩数	中強度活動時間	スコア	評価
6307歩	15分	68 /100	C+ /A~E

●身体活動スコアの変化



●身体活動の量・質バランス図 (歩数と中強度活動時間の組み合わせ)



● 1歩 ● 1分 ● 1分1歩 ● 1分1歩 ● 1分1歩  
※ 平均1日6000歩・中強度活動70分以上が理想です。(健康効果の上限は12000歩・40分)  
※ 一般的な歩数と中強度活動時間の組み合わせは、真ん中の太い斜線あたりです。

© 2013 FIELD OF DREAMS Co., Ltd. All Rights Reserved.

あなたの病気の危険度と予防法がわかる  
**N-system**  
TEST団体者  
個人ID: 10000001 性別: 男性 年齢: 51歳  
日常生活における身体活動評価シート (2)  
青柳幸利監修 中之条研究に基づく予防医学システム

8/1(木) ~ 8/31(土)の平均

歩数	中強度活動時間	スコア	評価
6307歩	15分	68 /100	C+ /A~E

あなたの生活習慣(日常生活活動)から、病気予防の可能性を棒グラフで示しています。予防したい病気の目標値に達していない場合は、まずは1ランク上(2000歩増・中強度活動5~10分増)を目指しましょう。※目標達成率が100%以上の場合は、該当する病気の予防が十分にできています。

●身体活動の目標達成率

記録月: 2013年 8月

身体活動により予防できる病気	病気予防の目標値			評価	あなたの病気予防の可能性(目標達成率)	
	歩数	中強度活動	スコア		目標値	達成率
肥満	12000歩	40分	99点	A+	69%	
メタボ (19歳未満)	10000歩	30分	94点	A	72%	
高血圧 +1	9000歩	25分	90点	A	76%	
高血糖						
メタボ (70歳以上)						
高血圧症	8000歩	20分	85点	A	80%	
糖尿病						
脂質異常症						
筋減少症						
体力の低下 +2	7500歩	17.5分	82点	B+	83%	
骨粗しょう症						
骨折	7000歩	15分	79点	B	86%	
動脈硬化						
がん +3						
心疾患 +4						
脳卒中 +5	5000歩	7.5分	64点	C	106%	
認知症 +6	4000歩	5分	55点	C	124%	
要支援・要介護						
うつ病 (生活習慣に起因)	2000歩	0分	40点	D	170%	
寝たきり (生活習慣に起因)						

\*1 正常高血圧 \*2 時に75歳以上の人がおける下腿筋力や歩行速度 \*3 糖尿病・高脂血症・動脈硬化・がん・乳がん・子宮内腫瘍がん  
\*4 心疾患・心臓病 \*5 認知症・脳出血・脳梗塞・脳腫瘍 \*6 血管性認知症・アルツハイマー病

© 2013 FIELD OF DREAMS Co., Ltd. All Rights Reserved.

## 《中之条研究》

運動が心疾患や脳血管疾患、骨粗鬆症、がんなどの発症リスクを低下させ、健康寿命の延伸に寄与することは周知であるが、その程度については曖昧なままであった。本調査研究は、中之条町の 65 歳以上の高齢者約 5,000 人を対象に、各種強度の身体活動頻度や活動時間を尋ねるアンケート調査を年に 1 回実施。内、約 1 割にあたる 500 人の町民には、加速度センサーを内蔵した身体活動計を 24 時間装着してもらうことにより、1 日の活動量と健康度の関係性を明らかにする調査研究を 10 年以上継続している（国際的には、『中之条の奇跡』と呼ばれている）。

本調査研究の結果、日常における歩数（身体活動の量）だけでなく、中強度の活動時間（身体活動の質）も、健康増進に密接に関連していることが分かり、身体活動の量・質のバランスの重要性が明らかになった。さらに、10年後の罹患率から、脳血管疾患や骨粗鬆症、がんなど20種類の病気・病態ごとに、予防に必要な身体活動の量・質の基準を明確にした。地域住民の身体活動量・質を把握することにより、医療費抑制シミュレーションも可能であり、個人の健康づくりだけでなく、地域の健康政策にも応用できる画期的な研究である。

#### 《“N-system”の活用方法》

これらの成果をクラウド型アプリケーションとしてシステム化したことによって、多くの人々が本研究成果を活用できるようになる。ますます進行する高齢社会において、以下のような活用方法が期待される。

##### ■保健指導の運動プログラムとして

特定保健指導や医療機関における患者様への運動プログラムとして活用できる。必要な運動量を歩数と中強度の活動時間の2軸のみで説明しているため、ウォーキングをベースとした簡単な運動指導が可能。

##### ■地域の介護予防、健康増進事業として

高齢社会が進行する中、医療費高騰に対する施策実施は不可避であるが“N-system”は、運動継続に対するモチベーション効果も期待できるため、地域における介護予防や健康増進事業のひとつの手段として有用。

##### ■地域の健康づくり基礎データとして

上記介護予防、健康増進事業から取得できる地域住民の身体活動情報を集計・分析することにより、地域の運動習慣レベルを把握できるだけでなく、医療費抑制シミュレーションにより、今後の健康づくり施策立案のための基礎資料を作成することが可能。

##### ■健康づくり拠点の集客装置として

医療機関、フィットネス施設、地域スポーツ施設、商業施設、公民館等に設置することにより、新たな健康増進事業の拠点づくりが可能。定期的に集客することができるため、コミュニティづくりに最適。

##### ■組織の生産性向上ツールとして

近年、ストレス・うつ等による社員の健康不調は、企業の生産性にも悪影響を及ぼしているが“N-system”は、身体的疾患だけでなく精神的疾患予防ツールとして、組織の生産性向上施策にも活用できる。

■個人の疾病予防ツールとして

“N-system” 対応の身体活動計を使えば、個人でも自宅のパソコン上で疾病予防ツールとして利用できる。指導者がいなくても、必要な身体活動基準が明確なため、個人で運動習慣のチェックが可能。

中之条研究に基づく予防医学システム

FIELDofDREAMS

日常身体活動の量と質から  
各種病気の予防率と予防法が見えてくる



10年以上にわたる群馬県中之条町での生活・健康実態調査に基づく  
日常的な身体活動の量・質評価システム

# N-system

～健康政策・健康事業のひとつの手段として多様なニーズにお応え致します～

- 保健指導の運動プログラムとして
- 地域の介護予防・健康増進事業に
- 医療費抑制に向けた政策立案のために
- 健康づくり拠点の集客装置として

監修：青柳幸利（東京都健康長寿医療センター研究所）

© 2013 FIELD OF DREAMS Co., Ltd. All Rights Reserved.

【サービスに関するお問い合わせ先】

株式会社 FIELD OF DREAMS

Mail : [info@fieldofdreams-jp.com](mailto:info@fieldofdreams-jp.com)

TEL : 03-6206-4199 FAX : 03-6206-4198

Address : 〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町 2-9-11 東酒類ビル 6F

URL : <http://www.fieldofdreams-jp.com/>