

平成22年度実施 地域ICT利活用広域連携事業 成果報告書

実施団体名：福井ケーブルテレビ株式会社・さかいケーブルテレビ株式会社

代表団体名：福井ケーブルテレビ株式会社

事業名称：利用者参加型健康増進ネットワーク事業

1 事業実施概要

実施地域における住民、NPO 団体等を対象とした ICT による健康増進ネットワークを構築する。毎日、自己の健康データを利用者自身が容易・積極的に管理出来る仕組み（Personal Health Record）を中心として、医療・公共機関、NPO、企業などとの連携による、健康増進に効果的な運動方法や食事摂取方法などの恒常的コンテンツ提供や、保健指導などのアドバイスを受ける仕組み、SNS による情報交換の仕組みなどを提供する。健康増進に関する情報を積極的に配信し、自己で健康管理を行う仕組みを地域の全住民に提供することで、健康で生き生きと暮らすことができる地域社会づくりに貢献することができ、生活習慣病患者の減少や、健康な高齢者の増加が期待できる。

2 目標の進捗状況

(1) 目標の進捗率

指標	目標値	結果の数値	達成状況	計測方法・出展等
健康増進ネットワーク 月間延べ利用者数	400,000 名	499,590 名	○	健康増進WEBサイトのログ解析
ICT 人材延べ育成人数	900 名	923 名	○	イベント、講習会、セミナー、等への参加人数。システム開発、オペレーターの数 の合算

(2) 進捗率の理由（達成状況が△又は×の場合はその理由）

3 事業による成果

(1) 事業による成果（アウトプット指標）

項 目	成果指数	備考(成果指数の説明等)	調査時期
運動教室・健康料理教室参加者数	運動教室：53 人 料理教室：71 人	運動教室、料理教室への参加者数	平成 23 年 2 月～3 月
セミナーの参加者数	97 人	カラダにいいこと研究所利用説明会への参加者数	平成 23 年 2 月 27 日
Personal Heath Record サイト「カラダにいいこと研究所」の利用者登録数	248 人	健康増進 WEB サイト登録会員数	平成 23 年 3 月 14 日
Personal Heath Record サイト「カラダにいいこと研究所」のアクセス数	280,731PV	アクセス数のログ解析結果	平成 23 年 1 月 21 日～平成 23 年 3 月 14 日
運動プログラムの情報配信数	6,820PV	エクササイズに関するコンテンツの延べ利用者数	平成 23 年 1 月 21 日～平成 23 年 3 月 14 日
Personal Heath Record サイト「カラダにいいこと研究所」利用者の健康管理データ解析数	27,564 回	健康増進 WEB サイトへのログイン数	平成 23 年 1 月 21 日～平成 23 年 3 月 14 日
運動教室、健康料理教室プログラム数	運動教室：3 回開催 健康料理教室：3 回開催	健康増進のために開催された教室の回数	平成 23 年 2 月～3 月
運動プログラムの開催回数	1 回	健康増進のために開催された運動イベントの回数	平成 23 年 3 月

Personal Health Record サイト「カラダにいいこと研究所」 一人当たりの利用頻度・リピート率	アンケートによる平均利用回数 1.44 回／日	アンケート結果による、一人当たりの健康増進 WEB サイト平均利用回数	平成 23 年 3 月
アンケート（利用者参加型健康増進ネットワーク、Personal Health Record サイト「からだにいいこと研究所」利用者）	アンケート用紙 198 枚 メール 50 通	アンケートの実施数	平成 23 年 2 月～3 月
提供コンテンツ数	エクササイズコンテンツ：9 個 ヘルシーレシピコンテンツ：30 個 健康コラム数：2 個	「カラダにいいこと研究所」にて提供されているコンテンツの数	平成 23 年 3 月

(2) 事業による社会的効果等（アウトカム指標）

項 目	事業成果	調査内容	算出方法	調査時期
特定保険指導の受診率	受診・受診予定率 75.0%	健康管理 WEB システム利用者に対し特定保健指導受診を考えているかについて利用前と利用後の比較調査を行う。	2011 年 3 月の調査で取得したアンケート結果を基に、PHR サイト利用前と比較して特定保健指導の受診、若しくは受診予定者の増減を比較する。 【根拠式】 特定保健指導の受診増減率＝アンケート結果受診者・受診予定者÷アンケート対象者総数	平成 23 年 3 月
健康指導回数の増加率	健康指導回数増加率 82.0%	健康管理 WEB システム利用者に対し健康指導を受ける機会がシステム利用以前と比べて増えたか減ったかについて利用前と利用後の比較調査を行う。	2011 年 3 月の調査で取得した健康指導回数が利用前と比べて増加したとする回答と、変わらなかった・減少したという回答の割合を比較する。 【根拠式】 健康指導回数増加率＝アンケート結果健康指導増加者÷アンケート対象者総数	平成 23 年 3 月

食事改善・健康運動継続活動者数	食事改善者増加率 78.0% 健康運動継続活動者増加率 76.0%	健康指導をうけた人々に対し、食習慣が改善されたか、健康増進のための運動を継続して行っているかについてのアンケート調査を実施する。	2011 年 3 月の調査で取得した、健康指導をうけて食事改善・健康運動を継続して行っている活動者数の増減を比較する。 【根拠式】 食事改善・健康運動継続活動者数＝食事改善・健康運動継続活動者数（健康指導後）－食事改善・健康運動継続活動者数（健康指導前）	平成 23 年 3 月
主観的健康度向上率	主観的健康度向上者増加率 95.7%	健康管理 WEB システム利用者に対し、自身の健康度が向上したと実感できるかについてアンケートを実施する。	調査で取得した健康度が向上したとする回答と、向上したと感じないという回答の割合を比較する。 【根拠式】 主観的健康度向上率＝アンケート結果健康度向上者÷アンケート回答者総数	平成 23 年 2 月～3 月
客観的健康度向上率	客観的健康度向上率 90.0%	健康管理 WEB システム利用者に対し、健康診断の検査数値が利用前と比較し向上したかについてのアンケートを実施する。	2011 年 3 月の調査で取得した健康診断の検査数値が改善されたという回答と、改善しなかったという回答の割合を比較する。 【根拠式】 客観的健康度向上率＝検査数値向上者÷アンケート回答者総数	平成 23 年 2 月～3 月
生活習慣病患者認定者数の減少率	生活習慣病患者認定減少率 91.4%	健康管理 WEB システムを利用している生活習慣病患者認定者に対し、利用前と比較して生活習慣病が改善したかどうか	2011 年 3 月の調査で取得した、サイト利用前と利用後で生活習慣病が改善されたという回答と、改善しなかったとい	平成 23 年 2 月～3 月

		についての比較調査を行う。	う回答の割合を比較する。 【根拠式】 生活習慣病患者認定者数の減少率＝生活習慣病患者減少者÷アンケート回答者総数	
慢性期疾患患者の重症化減少率	慢性期疾患患者の重症化減少率 80.0%	健康管理 WEB システムを利用している慢性期疾患患者に対してアンケートを実施し、重症化を抑える効果があったと感ずることができたかの実感についてアンケートを実施する。	2011 年 3 月の調査で取得した慢性期疾患患者の重症化が改善されたと実感できたという回答と、改善しなかったという回答の割合を比較する。 【根拠式】 生活習慣病患者認定者数の減少率＝アンケート結果重症の慢性期疾患改善実感者数÷アンケート回答者総数	平成 23 年 3 月
慢性期疾患患者の疾患罹患率の減少率	慢性期疾患患者の疾患罹患率の減少率 85.0%	健康管理 WEB システム利用者に対し、PHR サイトを利用することで慢性期疾患を事前に予防する効果があったかについて、アンケートを実施する。	2011 年 3 月の調査で取得した慢性期疾患を事前に予防する効果があったと実感できたという回答と、効果がなかったという回答の割合を比較する。 【根拠式】 慢性期疾患患者の疾患罹患率の減少率＝アンケート結果慢性期疾患予防効果実感者数÷アンケート回答者総数	平成 23 年 3 月
医療費の削減率	医療費の削減率 86.0%	健康管理 WEB システム利用者に対し、システム利用以前と比べ医療費が削減したかについてアンケート調査を実施する。	2011 年 3 月の調査で取得した医療費が削減されたかという回答と、削減されなかったという回答の割合を比較する。	平成 23 年 3 月

		施する。	【根拠式】 医療費の削減率＝アンケート結果医療費削減者数÷アンケート回答者総数	
往診回数及び往診コストの削減率	受診コスト及び往診コストの削減率 72.0%	健康管理WEBシステム利用者に対し、システム利用以前に比べ往診回数及び往診コストが削減したかについてアンケート調査を実施する。	2011年3月の調査で取得した往診回数及び往診コストが削減されたかという回答と、削減されなかったという回答の割合を比較する。 【根拠式】 往診回数及び往診コストの削減率＝アンケート結果往診回数及び往診コスト削減者数÷アンケート回答者総数	平成23年3月
通院回数及び通院コストの削減率	通院回数及び通院コストの削減率 66.0%	健康管理WEBシステム利用者に対し、システム利用以前に比べ通院回数及び通院コストが削減したかについてアンケート調査を実施する。	2011年3月の調査で取得した通院回数及び通院コストが削減されたかという回答と、削減されなかったという回答の割合を比較する。 【根拠式】 通院回数及び通院コストの削減率＝アンケート結果通院回数及び通院コスト削減者数÷アンケート回答者総数	平成23年3月
健康に対する関心度向上者数	健康に対する関心度向上者数 135人 向上率 96.4%	健康管理WEBシステム利用者に対し、システムを利用することで健康に対する関心度が向上したかについてアンケート調査を実施する。	2011年3月の調査で取得した、健康に対する関心度が高まったという回答と、そうではないという回答との割合を比較する。 【根拠式】 健康に対する関心度向上者数＝健康に対する	平成23年2月～3月

			関心度向上者数・非向上者数	
健康管理 WEB システムコンテンツの利用回数	エクササイズコンテンツ 利用回数 6,550 回 ヘルシーレシピコンテンツ利用回数 5,928 回 健康コラム 利用回数 6,456 回 (集計期間: H23.1.21 ～H23.3.13)	ヘルスサービス、医療支援サービス、健康管理WEBシステム閲覧数、健康医療SNS等をデータ解析することで、ログイン数等を調査する。	2011 年 3 月の調査で取得した各種コンテンツへのアクセス数を算出する。 【根拠式】 健康管理 WEB システムコンテンツの利用回数 ＝各種コンテンツの利用回数算出データ	平成 23 年 3 月
健康管理 WEB システムのコンテンツ数	エクササイズコンテンツ 9 個 ヘルシーレシピコンテンツ 30 個 健康コラム 数 2 個	健康管理 WEB システムにて提供しているコンテンツ数を調査する。	2011 年 3 月の調査で取得した各種コンテンツの数を算出する。 【根拠式】 健康管理 WEB システムのコンテンツ数＝コンテンツ数調査結果	平成 23 年 3 月
5 年間の ICT 人材育成・活用延べ総数	平成 22 年度の、延べ ICT 人材、育成・活用人数 延 べ 総 数 499.590 人	5 年間の ICT 人材育成・活用人数を調査する。	2011 年～2015 年までの毎年 3 月の調査で取得した調査結果を基に、各年度の ICT 人材育成・活用人数を算出する。	平成 23 年 3 月

	会員数、各種 イベント・セ ミナー参加 総数 425 人		【根拠式】 5 年間の ICT 人材育成・ 活用延べ総数＝各年度 ICT 人材育成・活用延べ 人数の合計＝各年度の 対象項目数値測定結果 総合計数	
--	--	--	--	--

4 システム設計書

別添 2 のとおり。

＜システム運用結果＞

1 システム運用で得られた成果

誰でも利用可能な健康増進 WEB サイト「カラダにいいこと研究所」により、健康を強く意識する市民が増えたことが、アンケート結果よりわかった。また、継続的なイベントの実施や、ヘルシーレシピの掲載、エクササイズメニューや動画のオンデマンド配信など、利用者がサイトを訪問するたびに様々なコンテンツを利用者へ提供し、利用者を飽きさせることなく利用できる仕組みにより、継続的に健康増進に努めることができる形となった。

2 平成 22 年度事業実施において明らかとなった課題

運営面

本事業を実施するにあたり、食事指導や運動指導、健康医療などの幅広いプレイヤーの協力が必要であるが、具体的な作業着手に至るまでに、事業の明確な意図・目的、サービス内容や利用者の対象などを各プレイヤーに正確に伝えること、得られた意見やアイデアのすり合わせ、意識調整に時間を要したため、当初計画より実際のスケジュールが遅れてしまう一因となった。

事業実施面

上記の事由により利用者参加型健康増進ネットワーク事業のサービス開始が当初予定より遅れたため、当初予定していた平成 23 年度の健康管理 WEB サイト「カラダにいいこと研究所」サービス稼働期間が短くなってしまう結果を招いた。

3 自律的・継続的運営の見込み

実施体制面

構築したネットワークは、福井ケーブルテレビ株式会社・さかいケーブルテレビ株式会社のサービスコンテンツとして活用し、委託期間終了後も自律的・継続的に運営を行っていく。構築したネットワークである「利用者参加型健康増進ネットワーク」によって、福井市、坂井市、あわら市の住民がイキイキと健康的に暮らしていける社会を構築するためのインフラとしての役割を提供したいと考えている。今後はさらに利用者参加型健康増進ネットワークの質を高め、新たなサービスコンテンツを実装し、地域住民に提供していくことを想定している。

福井ケーブルテレビ、さかいケーブルテレビにて放映しているコミュニティちゃんねるである「ケーブルちゃん。」にて、「エクササイズ運動」や「GPS ウォークラリーイベント」の様態を撮影し、提供している。この他にも、「エクササイズメニュー」や「ヘルシー料理レシピ」の放送も行っている。ケーブルテレビ番組雑誌「けーぶるちゃん。」にも、「利用者参加型健康増進ネットワーク事業」の健康管理 Web サイトである「カラダにいいこと研究所」の広告・宣伝を実施し、利用者の拡大に努めている。これからも福井市、坂井市、あわら市の住民を中心として「カラダにいいこと研究所」を利用しやすいよう、宣伝広告を行っていくつもりである。

資金計画画面

資金に関してはスポンサーを募り、その広告収入をもって、利用者参加型健康増進ネットワーク事業の維持・運営につなげていこうと考えている。たとえば、健康食品販売店のバナー広告設置やスポーツジムへのサイト誘導などである。また、「利用者参加型健康増進ネットワーク」にてより有用性の高いアプリケーションを開発し、利用者に有料で提供することも考えている。これらの収益を次年度以降の運営経費にあてる。

4 今後の展開方針

平成 23 年 1 月 21 日に、本事業の主システムである、PHR (Personal Health Record) 機能を兼ね備えた健康増進 Web サイト、「カラダにいいこと研究所」の正式サービスを開始した。本サイトにて、日々の健康状態や食事情報を入力することで、健康の維持・管理、バランスの良い食事を行うことができるよう後押しする。また利用者同士が情報を交換できる健康 SNS サイトも同時にサービスを開始し、平成 23 年 1 月下旬より運動・料理コンテンツのオンデマンドストリーミング配信を行っている。

今後は、ケーブルテレビ事業者としての特性を生かし、データ放送による健康・料理・運動記録のテレビ視聴や、情報端末の進化に対応し、iPhone、アンドロイド携帯からも利用できるようスマートフォン機能を最大限生かしたアプリケーションの開発を行っていく予定である。

この他にも、地元テレビ局である福井テレビジョン放送株式会社と連携し、地域番組「おかえりなさ〜い」にて度々、利用者参加型健康増進ネットワークの PR 活動を行った。福井テレビジョン放送株式会社番組である「スーパーニュース」にても、同様に特集を行った。地元テレビ局による、運動教室及び料理教室の様子を複数回放映したことにより、福井市、坂井市、あわら市住民に対して、「カラダにいいこと研究所」の認知を促進することができたと考える。

PHR サイト「カラダにいいこと研究所」の全面告知は平成 22 年 12 月 26 日より実施した。

福井ケーブルテレビ・さかいケーブルテレビにても、コミュニティチャンネルの枠を最大限活用し、平成 23 年 2 月上旬より番組内にて本事業の効果的宣伝・紹介を行い利用者拡大に努めている。

平成 23 年 3 月 22 日には携帯 GPS 機能を利用したウォーキングラリーイベントを実施した。このイベントは、各ポイントを訪問することで、その場所に縁のある歴史コンテンツを、携帯 GPS 機能を用いてダウンロードできる仕組みを持っている。

次年度以降の展開方針として、ケーブルテレビ事業とデータ放送を融合し、福井ケーブルテレビ・さかいケーブルテレビ加入者は、データ放送機能を取り入れ、テレビ画面で自身の健康状態を確認できるようなシステム作りを行う。

データ放送機能により、利用者が日々の記録、自身の身体情報や食事情報、運動情報を記録した結果を、データ放送を介してテレビ画面にて管理・確認を可能とし、自身の健康状態を気軽に確認できるようになる。

福井新聞朝刊 H22.10.26 号

地元のテレビ局である福井テレビジョン放送の番組「おかえりなさい」、「スーパーニュース」にて、H22.12 頃より、健康増進 WEB サイト「カラダにいいこと研究所」について報道された。

地元ケーブルテレビ局、福井ケーブルテレビ・さかいケーブルテレビの番組「コミュニティチャンネル」にて、H23.1 頃より「カラダにいいこと研究所」の報道をおこなった。

地元新聞、福井新聞の H23. 2. 25 号にて、福井市、坂井市、あわら市各世帯に対して「カラダにいいこと研究所」の折り込みチラシ配布を行った。

2. 折り込みチラシ（表）

完成日：2011 年 2 月 9 日（水）



カラダにいいこと研究所

健康づくり、ダイエット、
みんなでがんばる健康応援サイト



利用無料
Use is free.





<http://iikoto-lab.com/> **カラダにいいこと研究所** 検索 今すぐアクセス

インターネットで手軽に健康管理。簡単だから、毎日続く。

WEBサイト内の健康管理ツールで体重・体脂肪などの測定値を入力・管理することが可能。さらに、健康維持に効果的なエクササイズやヘルシーな料理レシピなども掲載。さまざまなことから、あなたの健康をサポートします。



あしたのわたしをつくる場所。

体重が気になる。血圧が気になる。運動不足が気になる。メタボが気になる。オトナになると、健康についての「気になる」ことが、年を重ねるにつれて増えてきます。そこで、健康が「気になる」たちが集まる場所をつくりました。その名も、カラダにいいこと研究所。名前が表す通り、カラダにいいこと、カラダがよくなることを、みなさんと一緒に探求していくための場所です。「きょう」の運動や食事の積み重ねが、「あした」の健康につながる。健康のために、毎日楽しく続けられるサービスをご用意して、お待ちしております。

折り込みチラシ（裏）

インターネットで手軽に健康管理。簡単だから、毎日続く。

かんたん入力、ひと目で把握。健康管理ツール

筋力をキープしたまま、体重・体脂肪を落とす。バランスのとれた理想のカラダづくり。

ダイエット、メタボ予防、糖尿病予防。すべてに共通するのは、余分な体重・体脂肪を減らすこと。そのためには、体重・体脂肪などの測定値を毎日記録し続けることが効果的（すしコーディネーター効果）。WEB上で自分のカラダの「いま」の状態と食事内容を把握しながら、同時に効果的なエクササイズを行うことで必要なエネルギー代謝と筋力をキープ、バランスのとれた理想のカラダづくりを目指します。

パソコンの画面上で、簡単に入力できる。

この健康管理ツールで管理する情報は、大きく分けて次の3種類です。
 (1) 身体測定値(体重、体脂肪、ウエスト、血圧)
 (2) 食事内容 (3) 運動量(歩数など)
 各項目について簡単な数値入力や内容選択を行うだけで日々の記録を完了することができます。

測定値の入力

体重・体脂肪率や血圧などの測定値を簡単に入力します。

食事内容の入力

その日の食事内容を一覧の中から選ぶだけで入力完了。摂取カロリーや栄養素を簡単に把握します。

グラフ表示で、ひと目で把握できる。

入力した数値や内容について、自動的にグラフを生成。ひと目でわかる形で表示します。また、目標値の設定も可能。進捗度を日々確認することで、長期の継続を促します。

測定値グラフ(体重・体脂肪率など)

体重・体脂肪率などの測定値を時系列にまとめてグラフ表示。体重・体脂肪率の推移を一目で把握できます。

カロリーグラフ(摂取カロリー)

食事内容から摂取カロリーを、運動量から消費カロリーを算出して、摂取カロリーと消費カロリーの差をグラフ表示します。

栄養価チャート

カロリーと合わせて、たんぱく質・脂質などの摂取量をグラフチャートで表示。栄養素のバランスが一目でわかります。

SNSで仲間が見つかるから、長続きする。

WEB上での集いの場であるSNSを開設。ひとりではなかなか続かないダイエットでも、仲間を見つけながら継続を促すことができます。

タニタ製測定機器との連携で、さらに便利に。

タニタ製の体組成計、歩数計、血圧計との連携が可能です。測定したデータをパソコンへ簡単に転送できるので、入力の手間が省けます。



わかりやすい知る、学ぶ。健康促進コンテンツ

【ヘルシーレシピ】

天谷調理師専門学校 監修 西島 晴彦

メタボリック解消「低カロリー・低脂質メニュー」

メタボ予防・改善に欠かせないのが、バランスのとれた食事。見た目のボリューム感や味を工夫して、健康的なカロリーに抑えながらも満足感が得られるヘルシーレシピが満載。

【エクササイズ】

福井県立生命館 内科部長 高橋 弘

メタボが気になる方のための「だれでも出来る」簡単エクササイズ

メタボ予防・改善にはエクササイズが効果的。初心者でも簡単にできる「エクササイズ」や、日常生活の中で簡単に続けられるメニューも紹介。

【コラム】

京都大学 人間・環境学研究院教授 津田 隆雄

「メタボ予防・治療のための生活の知恵」

食生活の改善、運動習慣の確立、ストレスの軽減などによるメタボリックシンドローム予防のための生活習慣の改善。メタボの予防・治療のための生活の知恵が満載。

初心者でも気軽に参加できます。各種イベント

「カラダにいいこと研究所」では、健康サービス以外にも、食生活の改善やメタボ予防のためのイベントを開催。初心者でも気軽に参加できるイベントも開催。

天谷調理師専門学校で開催した「家庭で作れる！ヘルシー料理教室」



カラダにいいこと研究所

〒910-0001 福井市三丁目1-1 福井市役所 3階 303号室

TEL: 0776-22-1111

福井ケーブルテレビ株式会社

〒910-0001 福井市三丁目1-1 福井市役所 3階 303号室

TEL: 0776-22-1111

さかいケーブルテレビ株式会社

〒910-0001 福井市三丁目1-1 福井市役所 3階 303号室

TEL: 0776-22-1111

SEKISUI HOUSE

330坪(約2000㎡)
約50坪

敦賀市 角鹿町

【建築付帯付】

61.07坪、865万円より

交通至便、洗練された街並

● 角鹿小学校 約700m(徒歩9分)
● 角鹿中学校 約800m(徒歩10分)
● 敦賀北公園 約800m(徒歩10分)

● アパールザ敦賀 約1.10km(徒歩14分)

● 市立図書館 約1.50km(徒歩19分)

【敦賀市角鹿町生活環境】角鹿町は、敦賀市南東部にあり、約700坪、約400坪、約300坪、約200坪、約100坪、約50坪、約20坪、約10坪、約5坪、約2坪、約1坪、約0.5坪、約0.2坪、約0.1坪、約0.05坪、約0.02坪、約0.01坪、約0.005坪、約0.002坪、約0.001坪、約0.0005坪、約0.0002坪、約0.0001坪、約0.00005坪、約0.00002坪、約0.00001坪、約0.000005坪、約0.000002坪、約0.000001坪、約0.0000005坪、約0.0000002坪、約0.0000001坪、約0.00000005坪、約0.00000002坪、約0.00000001坪、約0.000000005坪、約0.000000002坪、約0.000000001坪、約0.0000000005坪、約0.0000000002坪、約0.0000000001坪、約0.00000000005坪、約0.00000000002坪、約0.00000000001坪、約0.000000000005坪、約0.000000000002坪、約0.000000000001坪、約0.0000000000005坪、約0.0000000000002坪、約0.0000000000001坪、約0.00000000000005坪、約0.00000000000002坪、約0.00000000000001坪、約0.000000000000005坪、約0.000000000000002坪、約0.000000000000001坪、約0.0000000000000005坪、約0.0000000000000002坪、約0.0000000000000001坪、約0.00000000000000005坪、約0.00000000000000002坪、約0.00000000000000001坪、約0.000000000000000005坪、約0.000000000000000002坪、約0.000000000000000001坪、約0.0000000000000000005坪、約0.0000000000000000002坪、約0.0000000000000000001坪、約0.00000000000000000005坪、約0.00000000000000000002坪、約0.00000000000000000001坪、約0.000000000000000000005坪、約0.000000000000000000002坪、約0.000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000000000000000001坪、約0.00000000000000000000000000000000000005坪、約0.00000000000000000000000000000000000002坪、約0.00000000000000000000000000000000000001坪、約0.000000000000000000000000000000000000005坪、約0.000000000000000000000000000000000000002坪、約0.000000000000000000000000000000000000001坪、約0.0000000000000000000000000000000000000005坪、約0.0000000000000000000000000000000000000002坪、約0.0000000000000000000000000000000000000001坪、約0.005坪、約0.002坪、約0.001坪、約0.0005坪、約0.0002坪、約0.0001坪、約0.005坪、約0.002坪、約0.001坪、約0.0005坪、約0.0002坪、約0.0001坪、約0.005坪、

- ・タニタ測定機器との連携

健康測定機器として、株式会社タニタヘルスリンクのタニタ社製測定機器を購入し、利用者参加型健康増進ネットワーク利用者に対して、モニターキャンペーンを行った。

タニタ社の測定機器（体組成計、血圧計、歩数計）の測定データを、ネットワークを介してサーバに集約し、そのデータを健康増進 WEB サイト（カラダにいいこと研究所）に転送することで、日々の健康記録・管理を簡単に行うことができ、継続的に活用できる仕組みの構築を行っている。

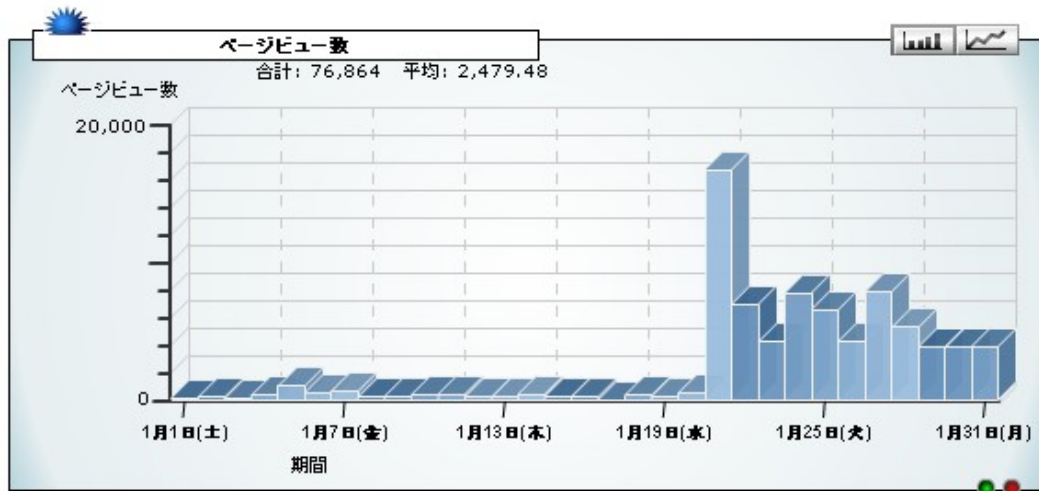
現在はタニタ社製のみ、連携可能であるが、今後の想定として、コンティニュー対応機器との連携により、特定のメーカーの製品だけでなく様々な測定機器と連携することで、測定データのサーバ転送機能の活用範囲を押し広げ、幅広いユーザーが「カラダにいいこと研究所」への測定データ転送機能を利用できるように考えている。

- ・サイトアクセス結果

ログ解析ソフト「Urchin」にて、利用者参加型健康増進ネットワーク、健康管理 WEB サイト「カラダにいいこと研究所」の、ログ解析を実施した。解析結果は以下の通りである。

アクセス数のログ解析表「ページビュー数」

(平成 23 年 1 月～平成 23 年 3 月)



平成 23 年 1 月



平成 23 年 2 月



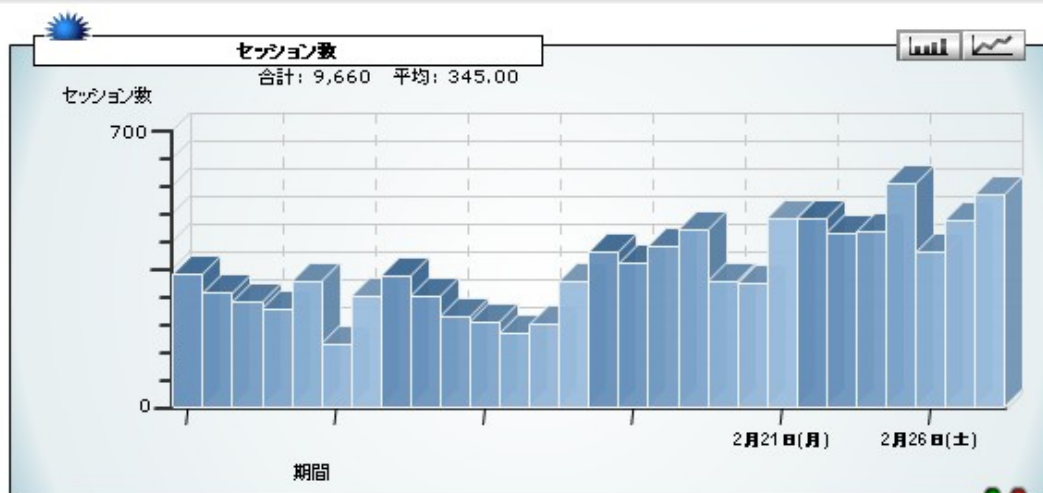
平成 23 年 3 月

アクセス数のログ解析表「セッション数」

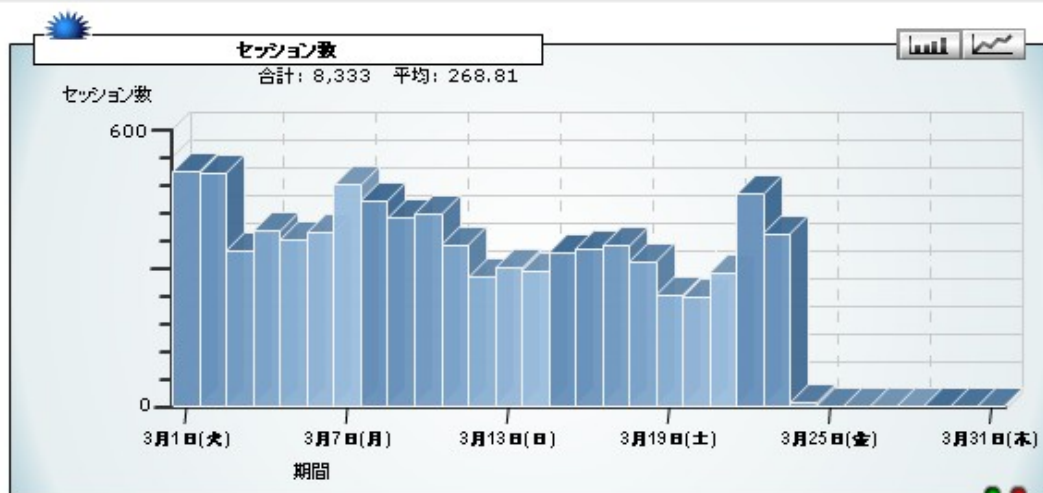
(平成 23 年 1 月～平成 23 年 3 月)



平成 23 年 1 月



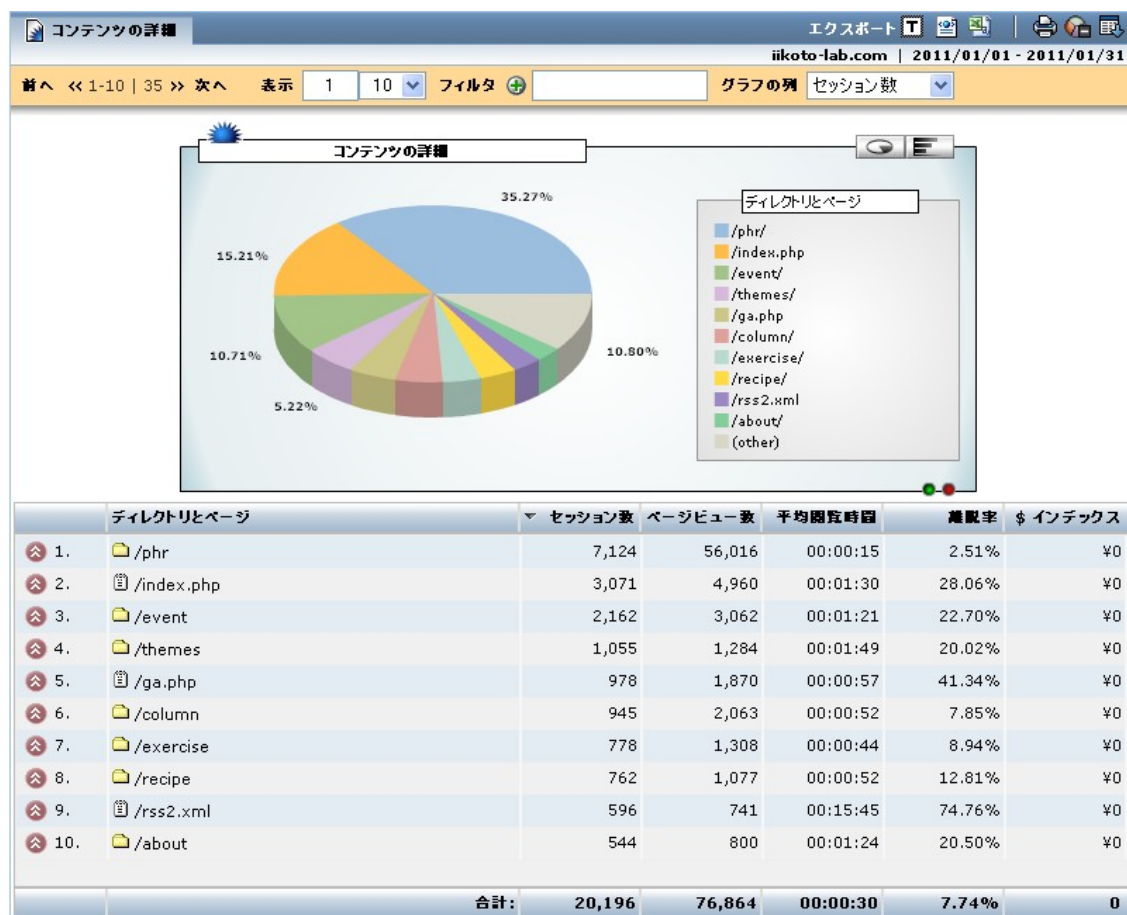
平成 23 年 2 月



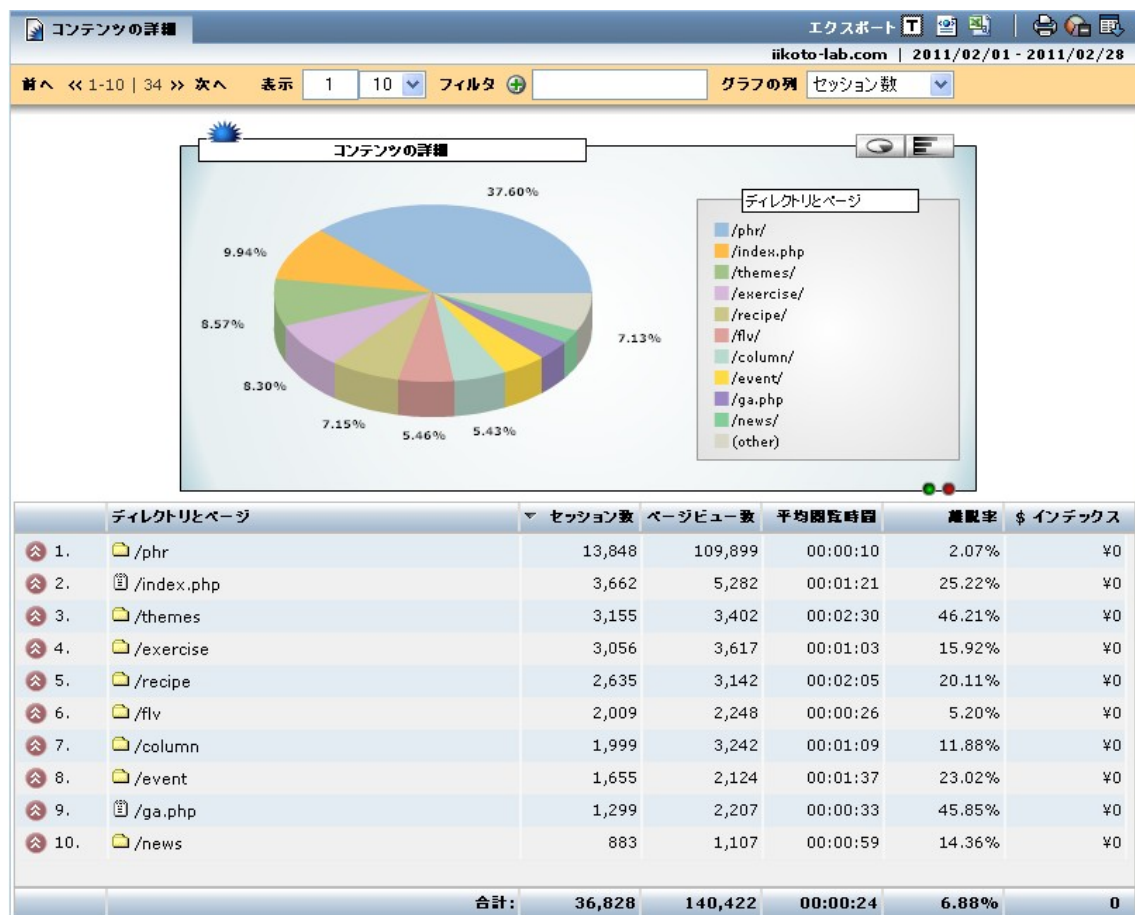
平成 23 年 3 月

アクセス数のログ解析表「コンテンツの詳細」

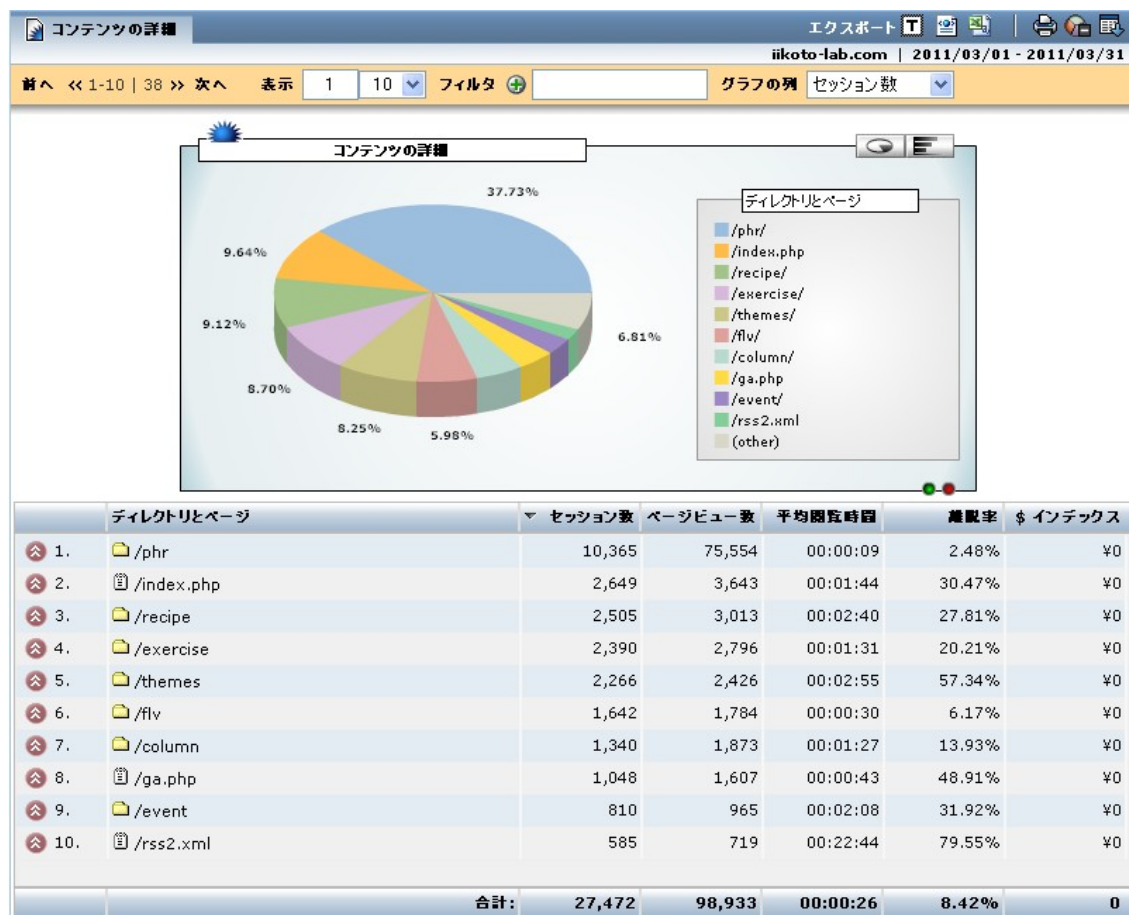
(平成 23 年 1 月～平成 23 年 3 月)



平成 23 年 1 月



平成 23 年 2 月



平成 23 年 3 月

イベント実施状況

今回の「カラダにいいこと研究所」Webサイト運営におけるイベント実施は下記のとおりである。

- ・料理教室 「～おいしく食べて、さよならメタボ～ 家庭で作れる！ ヘルシー料理教室」

場 所：天谷調理製菓専門学校

協 力：同上

第1回：2011年2月 5日（土）10：00～13：00 メタボ予防の食材の選び方

第2回：2011年2月12日（土）10：00～13：00 油分カットの方法とポイント

第3回：2011年2月19日（土）10：00～13：00 塩分ひかえめでおいしくみ

- ・エクササイズ教室 「だれでも出来る！エクササイズ教室～メタボが気になる方のために～」

場 所：社会福祉法人福井県済生会病院

協 力：同上

第1回：2011年2月19日（土）13：30～15：00

第2回：2011年2月26日（土）13：30～15：00

第3回：2011年3月 5日（土）15：00～16：30

※3回とも同じ内容

第一部： 福井県済生会病院内科部長番度行弘先生による講習会

第二部： 福井県済生会病院理学療法士講師によるエクササイズ教室

・講演会 「メタボリックシンドロームが気になる方に～その予防と治療のための生活の知恵～」

場 所：福井まちなか文化施設 響のホール

日 時：平成23年2月27日（日）13：30～15：30

内 容：第一部 NP0 法人ナレッジふくい高嶋公美子理事長による

PHRカラダにいいこと研究所サイト説明会

第二部：京都大学大学院人間・環境学研究科教授津田教授による講演会

・「健康ウォークラリー ～GPS機能も使ってみよう！福井市編～」

場 所：福井県福井市内

日 時：平成23年3月22日（火）

内 容：午前の部 9:30～ 語り部歴史解説コース

所要時間 語り部歴史解説コース・・・2時間ほど

コース：別添資料

協 力：まなびサイト・福井市歴史のみち整備推進室

【イベント詳細報告】

料理教室 「おいしく食べて、さよならメタボ～ 家庭で作れる！ ヘルシー料理教室」

第1回：2011年2月5日（土）10：00～13：00 メタボ予防の食材の選び方

募 集：2010年12月27日（月）～2011年1月15日（土）

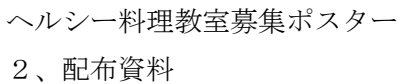
・カラダにいいこと研究所プレサイト

・テレビ告知

・ポスター

応募数：総数47名 当選者33名通知

1、 参加者29名



～おいしく食べて、さよならメタボ～
家庭で作れる！ヘルシー料理

第1回「メタボ予防の食材の選び方」

日時
平成22年2月5日（土）
10：00～13：00

会場
天谷調理製菓専門学校

- ◎ 食材選び … 低カロリー食材を選ぶ
- ◎ 油分カット … 下処理、調理法
- ◎ 塩分カット … だし、スパイス、香味野菜の利用
- ◎ 満腹感 … よく噛むこと（噛ませる料理に）、見た目の満足感を

1. よく食べる食べ物のエネルギーを知ろう。

80kcal分の食材料

	食 材	重 量		食 材	重 量
魚	イワシ	37g	豚肉	肩ロース（脂身つき）	25g
	サバ	40g		肩ロース（脂身なし）	26g
	サンマ	26g		サーロイン（脂身つき）	24g
	ブリ	31g		サーロイン（脂身なし）	30g
	マグロ（赤身）	64g		バラ	18g
	マグロ（とろ）	23g		もも肉（脂身つき）	38g
	サワラ	45g		もも肉（脂身なし）	44g
	タイ	57g		ヒレ	43g
	タラ	104g		ひき肉	36g
	エビ	100g		肩ロース（脂身つき）	32g
豆製品	イカ	90g	鶏肉	肩ロース（脂身なし）	35g
	タコ	105g		ロース（脂身つき）	30g
	アサリ（むき身）	260g		ロース（脂身なし）	40g
	ホタテ	110g		バラ	21g
	木綿豆腐	110g		もも肉（脂身つき）	44g
	絹ごし豆腐	140g		もも肉（脂身なし）	54g
その他	油揚げ	21g	鶏肉	ヒレ	70g
	厚揚げ	50g		ひき肉	36g
	高野豆腐	15g		もも肉（皮つき）	40g
	納豆	40g		もも肉（皮なし）	70g
その他	卵	1個	鶏肉	ささみ	76g
	牛乳	120g		ひき肉	48g
	ヨーグルト（無糖）	130g			

2. 抗酸化作用を持つ食品を食べよう！

抗酸化作用とは・・・抗酸化作用とは、活性酸素から体を守る作用のこと。

生活習慣病の原因といわれる

タバコ、お酒、食生活の乱れ、環境汚染、紫外線の増加など外部からのよくない刺激を受けると、活性酸素が一気に増加する。

私たちの体には、本来、この活性酸素を抑える力（抗酸化力）がある。
しかし、20歳前後を境に人間は老化するので、それにつれて抑える力が弱くなる。

外から活性酸素を抑える力を補いなければならない
活性酸素を抑える＝抗酸化作用を持つ食品をとる

【抗酸化作用のある食品】

- ・カロチノイド（緑黄色野菜）
- ・ポリフェノール・・・アントシアニン（ナス、ブルーベリーなど）
ルチン（そば）
カテキン（茶）
イソフラボン（大豆）など
- ・ビタミン（ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC）
- ・アリシン（にんにく、ネギ）
- ・硫化アリル（玉ねぎ、ネギ、にんにく）
- ・シソゲロン（しょうが）
- 他、ゴマ、ブロッコリー、唐辛子、海藻、キノコなど

【1】 ヘルシー海老チリソース

【(1人分) エネルギー：181kcal、たんぱく質：18.2g、脂質：5.0g、炭水化物：10.4g、塩分：1.3g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
海老 28尾 塩 少々 片栗粉 少々	① 海老は殻をむいて背ワタを取り、塩、片栗粉をまぶしてもみ、洗って水気を取る。 ② ①の海老をゆでて火を通す。
ゴマ油 大さじ1 にんにく（みじん切り）小さじ1 しょうが（みじん切り）小さじ2 ねぎ（みじん切り） 1/2本	③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎのみじん切りを入れて炒め、香りが出たら豆板醤を炒める。
【A】 豆板醤 小さじ1/2～1 トマトケチャップ 大さじ3 酒 大さじ1 砂糖 小さじ2 スープ 150ml 水溶き片栗粉 大さじ1	④ 【A】の残りの調味料を加えて煮立て、②の海老を加え、温まったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
卵 1個 チンゲン菜 1株	⑤ 最後に溶き卵を流し入れ、全体にからめる。 ゆでたチンゲン菜とともに器に盛り付ける。

【2】 ブロッコリーとエリンギのカニあかけ

【(1人分) エネルギー：49kcal、たんぱく質：5.2g、脂質：0.4g、炭水化物：8.3g、塩分：1.0g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
ブロッコリー 1房 エリンギ 100g カニかまぼこ 2本 （またはカニの缶詰）	① ブロッコリーは小房に分けてサッとゆでておく。 エリンギは食べやすい大きさに切り、ゆでる。 カニかまぼこはほぐしておく。
水 1・1/2カップ 鶏がらスープの素 小さじ1 塩 1g うす口しょうゆ 小さじ1 酒 大さじ1 水溶き片栗粉 大さじ1～2	② 鍋に水、鶏がらスープの素、塩、しょうゆ、酒を加え沸騰したら①のカニかまぼこを加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
卵白 1個分	③ ②に卵白を回し入れる。 ④ 器にブロッコリーとエリンギを盛り、③のあんをかける。

【3】 春雨サラダ

【(1人分) エネルギー：108kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：3.1g、炭水化物：19.7g、塩分：0.6g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
春雨 50g きくらげ 5g きゅうり 1/2本 にんじん 1/3本 貝割れ大根 1/2パック	① 春雨は熱湯でゆでて冷水にとり、水気をしっかり取る。 きくらげは水で戻しておく。 きゅうり、にんじんは細切りにする。
酢 大さじ3 砂糖 大さじ3 こいししょうゆ 大さじ2 ラー油 小さじ1 ごま油 大さじ1 炒りごま 大さじ1	② たれの材料は合わせておく。 ①の食材をたれで和え、器に盛る。

【4】 白菜と豚肉のしょうがスープ

【1人分】 エネルギー：85 kcal、たんぱく質：2.8 g、脂質：5.6 g、炭水化物：5.6 g、塩分：1.3 g】

【材 料 4人分】	【 作 り 方 】
白菜 2～3枚	① 白菜は細切りにする。
豚バラ薄切り肉 50g	② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
片栗粉 小さじ2	
鶏がらスープの素 小さじ1	③ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて沸騰したら①の白菜と②の豚肉を入れて煮込む。
水 600ml	やわらかくなったらうす口しょうゆ、塩で味を調える。
うす口しょうゆ 大さじ1/2	
塩 小さじ1/4	
黒コショウ 少々	④ 黒コショウとおろししょうがを加えて器に盛る。
おろししょうが 大さじ1	ごま油少々をたらしてもよい。
ごま油 少々	

【5】 白ごはん

1人分＝150gの場合

【エネルギー：252 kcal、たんぱく質：3.8 g、脂質：0.5 g、炭水化物：55.7 g、塩分：0 g】

1人分＝200gの場合

【エネルギー：336 kcal、たんぱく質：5.0 g、脂質：0.6 g、炭水化物：74.2 g、塩分：0 g】

【1食分の栄養摂取量】

ごはん150gの場合

エネルギー：675 kcal
たんぱく質：31.9 g
脂質：14.4 g
炭水化物：99.7 g
塩分：4.2 g

ごはん200gの場合

エネルギー：759 kcal
たんぱく質：33.1 g
脂質：14.5 g
炭水化物：118.2 g
塩分：4.2 g

この配布資料を基に講義・実習を行った。





設備物等



第2回：2011年2月12日（土） 10：00～13：00 油分カットの方法とポイント

募 集：2010年12月27日（月）～2011年1月15日（土）

- ・カラダにいいこと研究所ウェブサイト
- ・テレビ告知
- ・ポスター

応募数：総数42名 当選者35名通知

1、参加者29名

2、配布資料

総務省 平成22年度 地域ICT活用広域連携事業
利用者参加型健康増進ネットワーク事業



第2回「油分カットの方法とポイント」

日時
平成23年2月12日(土)
10:00~13:00

会場
天谷調理製菓専門学校

【1】 トマトカツレツ

【1人分】 エネルギー: 278 kcal. たんぱく質: 16.3 g. 脂質: 16.2 g. 炭水化物: 15.3 g. 塩分: 0.8 g

【材 料 4人分】	【 作り方 】
豚もも肉(薄切り) 240g 塩 少々 コショウ 少々	① 豚もも肉は大きいものは1枚、小さいものは2枚1組にして広げ、塩、コショウをふる。
トマト 1~2個 玉ねぎ 1/4個	② トマトは7~8mm厚さにスライス、玉ねぎは薄切りにする。
小麦粉 大さじ3 卵 1/2個 パン粉(細かいもの) 1カップ	③ ①の豚肉の上にトマトと玉ねぎをのせ、肉で包み、衣をつける。
オリーブ油 適量	④ フライパンに多めのオリーブ油を熱し、両面こんがりとし火を通す。
ペパーリフ ミニトマトなど 適量	⑤ 器につけ合わせとともに盛る。

【2】 きこのガーリックソテー

【1人分】 エネルギー: 45 kcal. たんぱく質: 2.5 g. 脂質: 2.4 g. 炭水化物: 5.6 g. 塩分: 0.6 g

【材 料 4人分】	【 作り方 】
しいたけ 4枚 エリンギ 2本 しめじ 1パック セロリ 1本	① しいたけは厚めの薄切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってほぐす。セロリは薄切りにする。
オリーブ油 小さじ2 にんにく 1片	② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて香りが出たら、①のきのこをセロリを加えて炒める。
白ワイン 大さじ2 塩 小さじ1/2 コショウ 少々 パセリ(みじん切り) 大さじ1	③ きこのがしんなりしてきたら白ワイン、塩、コショウで味を調え、仕上げにパセリを加える。

2

《油分カットのポイント》

1. 揚げ物の注意点

【1】衣によるエネルギーの違い(衣自体のエネルギー+衣の吸油率)

素揚げ < から揚げ < 天ぷら、フライ
吸油率 (3~8%) (6~8%) (15~25%) (10~20%)

【2】揚げ物のポイント

素揚げ

- ①素材の表面積: 揚げ油に接する部分が多くなると、吸油率も増える。
細かく切る(X)⇒大きめにカット(O)
- ②素材の水分量: 素材の水分と揚げ油が交換されて吸油。
水分が多い素材は吸油率アップ。
- ③素材の脂質量: 脂質量が多い素材は、素材の脂質が揚げ油に溶け出すので、吸油率はあまり増えない。

衣揚げ

- ①から揚げ: 片栗粉または小麦粉。
衣の付着率が少ない。水分も少ない。
- ②天ぷら: 衣(小麦粉+卵+水) 自体のエネルギー+衣の付着率が高い。水分も多い。
- ③フライ: 衣(小麦粉+卵+パン粉)、衣の付着率は天ぷらよりは低い。
※ 生パン粉の方が乾燥パン粉より、吸油率が高い。

2. ドレッシングの油の量

サラダ: ヘルシーなイメージ⇒ドレッシングをかけすぎること、油+塩分の過剰摂取

① ドレッシングの配合

- ・油: 酢の割合
- ・ドレッシングを低エネルギーにする方法
油が少ないともの足りない、すっぱいなど。⇒オリーブ油など風味のある油を使用
白ワイン、レモン汁、すりおろした果物、野菜

② 野菜の切り方⇒ドレッシングの付着量が変わる。

例) レタス	(付着率)
・ごく薄い千切り	84%
・普通の千切り	81%
・3cm角にちぎる	75%
・3cm角に切る	75%

外気があると付着率アップ
かさが落ち(軽くて凸凹のあるもの)ほど油が付きやすい。

3. 調理で使う油の適量

① 1日の油脂の適量

② 脂肪摂取量なく使う油の量

・バター	1回分カット(10g)	→ 67kcal
	トーストにさっと塗る(7g)	→ 53kcal
	トーストにたっぷり塗る(13g)	→ 99kcal
・マヨネーズ	スティック野菜につける(10g)	→ 67kcal
	サラダにかける(14g)	→ 94kcal
	ポテトサラダ(23g)	→ 154kcal

1

【3】 簡単ピクルス

【1人分】 エネルギー: 40 kcal. たんぱく質: 0.9 g. 脂質: 0.4 g. 炭水化物: 10.4 g. 塩分: 0.9 g

【材 料 4人分】	【 作り方 】
大根 100g にんじん 1/2本 レンコン 100g パプリカ(赤) 1/4個 パプリカ(黄) 1/4個	① 大根、にんじんは皮をむいて1cm角の棒状に切る。 パプリカは種を取って1cm幅に切る。 レンコンは皮をむいて輪切りにし、さっとゆでる。
水 1・1/4カップ 酢 1/2カップ 砂糖 大さじ4 塩 大さじ1 ドライパセリ 少々 ローリエ 1枚 コショウ 少々 にんにく 1片 オリーブ油 小さじ1	② 鍋にピクルス液の材料を入れて火にかけて、沸騰したら野菜を漬け込み、冷めたら冷蔵庫へ入れ、2時間ほどおく。

【4】 大豆と根菜のスープ

【1人分】 エネルギー: 62 kcal. たんぱく質: 4.1 g. 脂質: 2.3 g. 炭水化物: 6.6 g. 塩分: 1.1 g

【材 料 4人分】	【 作り方 】
大根 5cm長さ にんじん 1/4本 とうもろこし 1/4カップ 大豆(水煮) 80g ベーコン 1枚	① 大根、にんじんは7~8mm角に切る。 ベーコンは細切りにする。
水 3カップ 固形コンソメ 1・1/2個 塩 少々 コショウ 少々	② 鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけて、①の具材を加えてやわらかくなるまで煮込む。 ③ 塩、コショウで味を調える。

3

【5】 白ごはん

1人分＝150gの場合

【エネルギー：252 kcal. たんぱく質：3.8 g. 脂質：0.5 g. 炭水化物：55.7 g. 塩分：0 g】

1人分＝200gの場合

【エネルギー：336 kcal. たんぱく質：5.0 g. 脂質：0.6 g. 炭水化物：74.2 g. 塩分：0 g】

【1食分の栄養摂取量】

ごはん150gの場合

エネルギー：677 kcal

たんぱく質：27.6 g

脂質：21.8 g

炭水化物：93.6 g

塩分：3.4 g

ごはん200gの場合

エネルギー：761 kcal

たんぱく質：28.8 g

脂質：21.9 g

炭水化物：112.1 g

塩分：3.4 g

(参考)ドレッシング各種

A. 黒酢ドレッシング

【(大さじ1分) エネルギー：16 kcal. たんぱく質：0.5 g. 脂質：0 g. 炭水化物：3.0 g. 塩分：0.7 g】

【材 料 作りやすい分量】	【 作り方 】
玉ねぎ (すりおろし) 1/2個	① 材料全てを混ぜ合わせる。
黒酢 1カップ	
こいししょうゆ 50ml	
はちみつ 大さじ1/2	

B. ハニーマスタードソース

【(大さじ1分) エネルギー：61 kcal. たんぱく質：0.2 g. 脂質：4.2 g. 炭水化物：4.3 g. 塩分：0.4 g】

【材 料 作りやすい分量】	【 作り方 】
粒マスタード 小さじ1	① 材料全てを混ぜ合わせる。
はちみつ 大さじ1	
りんご酢 大さじ1	
オリーブ油 大さじ1	
塩 ひとつまみ	

C. にんじンドレッシング

【(大さじ1分) エネルギー：34 kcal. たんぱく質：0.3 g. 脂質：2.3 g. 炭水化物：3.6 g. 塩分：0.4 g】

【材 料 作りやすい分量】	【 作り方 】
にんじん 1本	① 材料全てをミキサーにかける。
玉ねぎ 1/4個	
オリーブ油 50ml	
しょうゆ 50ml	
酢 50ml	
砂糖 大さじ2	
みりん 大さじ1	

D. ごまドレッシング

【(大さじ1分) エネルギー：58 kcal. たんぱく質：0.7 g. 脂質：4.6 g. 炭水化物：2.5 g. 塩分：0.3 g】

【材 料 作りやすい分量】	【 作り方 】
白ゴマ 大さじ5	① 白ゴマをすり鉢に入れて半すりにし、砂糖、酢も加えて混ぜ合わせる。
砂糖 大さじ4	
酢 大さじ1	② サラダ油、マヨネーズ、牛乳、しょうゆの順に加えて、混ぜ合わせる。
サラダ油 大さじ3	
マヨネーズ 大さじ3	
牛乳 大さじ3	
しょうゆ 大さじ2	

E. ヘルシー豆腐ドレッシング

【(大さじ1分) エネルギー：37 kcal. たんぱく質：0.6 g. 脂質：3.6 g. 炭水化物：0.5 g. 塩分：0.1 g】

【材 料 作りやすい分量】	【 作り方 】
絹ごし豆腐 90g	① 材料全てをミキサーにかける。
オリーブ油 大さじ2	
玉ねぎ 10g	
にんにく 1g	
酢 小さじ1	
塩 1g	

この配布資料を基に講義・実習を行った。



第3回：2011年2月19日（土） 10：00～13：00 塩分控えめでおいしいしくみ

募 集：2010年12月27日（月）～2011年1月15日（土）

- ・カラダにいいこと研究所プレゼサイト
- ・テレビ告知
- ・ポスター

応募数：総数42名 当選者35名通知

1. 参加者20名

配布資料

総務省 平成22年度 地域ICT利活用広域連携事業
利用者参加型健康増進ネットワーク事業



第3回「塩分控えめでおいしいしくみ」

日時

平成23年2月19日(土)

10:00~13:00

会場

天谷調理製菓専門学校

《塩分カットのポイント》

1日の食塩摂取量(食事摂取基準2010年版)
男性:9.0g未満 女性:7.5g未満

※食塩摂取状況(H20年調査)
成人で平均10.9g
(男性:11.9g 女性:10.1g)

現状は...

1. “だし”をしっかりとる

汁物、煮物など塩分量が多くなりがちな料理は“だし”をとる。
⇒だしが効いているとコクがあり、塩やしょうゆが少なくてもうま味が増す。

【市販の顆粒だしの塩分に敏感に】

調味料	小さじ1
かつおだし	1.3g
コンソメ	1.2g
鶏がらだし	1.3g
中華だし	1.4g

【よく使う調味料の塩分量(g)】

調味料	小さじ1	大さじ1	調味料	小さじ1	大さじ1
食塩	5.0	15.9	赤味噌	0.8	2.3
濃口しょうゆ	0.9	2.6	味噌(白)	0.7	2.1
薄口しょうゆ	1.0	2.9	かつおだし	0.4	1.3
白味噌	0.4	1.1	トマトソース	0.2	0.6
田舎味噌	0.7	2.2	マヨネーズ	0.1	0.3

2. 香辛料を使う

こしょう、一味とうがらし、わさび、からしなどを使って味にアクセントをつける。

3. 香味野菜を使う

しそ、みょうが、ねぎ、しょうが、らっきょう、大葉など

4. 塩分を含まない調味料の利用

酢、レモン、ゆず、リンゴ酢など

5. しっかりかんで、食材そのものの味を楽しむ

⇒野菜をたくさん(特に根菜類)使う。
・大きめにカットする。
・つぶつぶ食材(歯ごたえの楽しいもの)を使う
大豆、とうもろこし、グリーンピース、ゴマ、ナッツ類など

6. 食材に含まれる塩分も要注意

・角介類、特に干物類は塩分多い。
・海苔類

7. 塩気がなくてもそのまま食べられる食材を使う

・甘味の強い食品(さつまいも、かぼちゃ、とうもろこしなど)
・酸味の強い食品(トマトなど)

8. カリウムを多く含む食品をとる

カリウムはナトリウムを排泄して、血圧を下げる効果
(バナナ、豆類、芋類、野菜、果物)

【1】 豚肉と切り昆布のピリ辛煮

【(1人分) エネルギー: 243 kcal. たんぱく質: 17.2 g. 脂質: 11.3 g. 炭水化物: 16.4 g. 塩分: 1.1 g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
豚もも肉 300g 切り昆布 100g ごぼう 1本 にんじん 1/2本 しいたけ 4枚	① 豚もも肉は細切り、ごぼうはさがき、にんじんは細切り、しいたけは薄切りにする。
ごま油 大さじ1 しょうが(みじん切り) 小さじ1 にんにく(みじん切り) 小さじ1	② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉、ごぼう、にんじん、しいたけを加えて炒める。
だし汁 1カップ 酒 大さじ2 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1 こいししょうゆ 大さじ1 コチュジャン 大さじ1	③ 昆布も加えて油となじんだら、だし汁を加えて煮立て、残りの調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。

【2】 春菊としめじの白和え

【(1人分) エネルギー: 80 kcal. たんぱく質: 5.8 g. 脂質: 3.7 g. 炭水化物: 7.6 g. 塩分: 0.6 g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
春菊 1袋 しめじ 100g にんじん 1/3本	① 春菊はさっとゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんは細切りにして、それぞれさっとゆでる。
木綿豆腐 200g	② 木綿豆腐はさらし布に包んで重しをして20~30分おき、水きりをする。
すりごま(白) 大さじ1・1/2 うす口しょうゆ 小さじ2 砂糖 大さじ1/2 みりん 小さじ1 酢 小さじ2/3	③ ②の豆腐をすり鉢に入れてつぶし、すりごまと調味料を加えて味を調える。 ④ ③の衣で①の野菜を和え、器に盛る。

【3】 かぼちゃの茶巾 しょうがあん

【(1人分) エネルギー: 76 kcal. たんぱく質: 1.7 g. 脂質: 0.2 g. 炭水化物: 16.5 g. 塩分: 0.5 g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
かぼちゃ 1/4個 塩 少々	① かぼちゃは皮と種を取り、一口大に切り、蒸し器で蒸す。熱いうちにつぶして塩少々を混ぜ、4等分する。 ② かたく絞ったふきんで①を包み、口を絞って茶巾形にひねり、器に盛る。
だし汁 1カップ みりん 大さじ1 うす口しょうゆ 大さじ1 おろししょうが 1かけ分 水溶性片栗粉 大さじ1	③ 鍋にだし汁、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがを加える。 ④ ②のかぼちゃに③のしょうがあんをかける。

【4】 トマトと貝割れの味噌汁

【(1人分) エネルギー: 25 kcal. たんぱく質: 1.7 g. 脂質: 0.4 g. 炭水化物: 4.3 g. 塩分: 0.8 g】

【材 料 4人分】	【作 り 方】
トマト 1個 貝割れ大根 1/2パック	① トマトは湯むきしてくし型に切る。 貝割れ大根は半分に切る。
だし汁 3カップ 味噌 大さじ1・1/2	② 鍋にだし汁を入れて火にかけて、トマトを加えて温まったら味噌を溶き入れ、最後に貝割れを加える。

〔5〕 白ごはん

1人分＝150gの場合

【エネルギー：252 kcal. たんぱく質：3.8 g. 脂質：0.5 g. 炭水化物：55.7 g. 塩分：0 g.】

1人分＝200gの場合

【エネルギー：336 kcal. たんぱく質：5.0 g. 脂質：0.6 g. 炭水化物：74.2 g. 塩分：0 g.】

【1食分の栄養摂取量】

ごはん150gの場合

エネルギー：676 kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：16.1 g

炭水化物：100.5 g

塩分：3.0 g

ごはん200gの場合

エネルギー：760 kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：16.2 g

炭水化物：119 g

塩分：3.0 g

この配布資料を基に講義・実習を行った。



運動教室 「だれでも出来る！エクササイズ教室～メタボが気になる方のために～」

第1回：2011年2月19日（土）13：30～15：00

募 集：2010年12月27日（月）～2011年1月22日（土）

- ・カラダにいいこと研究所ウェブサイト

- ・テレビ告知

- ・ポスター

応募数：総数50名 当選者25名通知

構成：受付にて身長・体重・BMI・血圧等の検査を行い、冒頭から30分福井県済生会病院内科部長
番度行弘氏による講演会を行う。その後同病院内の理学療法士による運動メニュー実習を行った。

検査風景

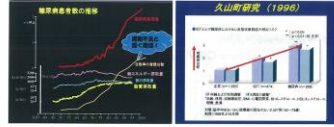
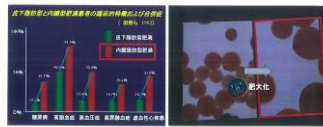


講義資料

だれでもできる！エクササイズ教室
～日常生活に活かすために～

運動も正しく安全に行うために

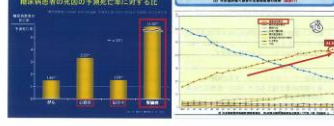
運動指導者 菅野 行弘



さて、今のあなたはどのドミノを
倒しているでしょうか？

メタボリックシンドロームの診断基準

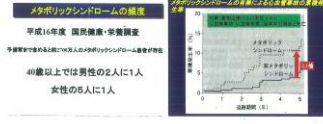
メタボリックシンドロームの診断基準



糖尿病の診断法と測定法の注意

あやだの診断？それともリンゴ？

糖尿病の診断法と測定法の注意



メタボと糖尿病治療の
3本柱って何？

メタボと糖尿病の治療-3つの柱-

メタボと糖尿病の治療の3本柱って何？

身体活動・運動・生活活動を分類する

メッツ、エクササイズって何？

身体活動・運動・生活活動を分類する

【子持ち35歳男性サラリーマンの例】

これまでの研究結果に基づく
内臓脂肪減少のための必要運動量

【子持ち35歳男性サラリーマンの例】

運動がもたらす好ましい効果1

運動がもたらす好ましい効果2

運動がもたらす好ましい効果1

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

内臓脂肪が気になる方へ

多くのものを食べるの選び方

内臓脂肪が気になる方へ

健康づくりのための運動指針2006

身体活動と運動とは？

健康づくりのための運動指針2006

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

運動する時間がないから運動できない方の場合

運動の種類

運動する時間がないから運動できない方の場合

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

基本的な運動の流れ

運動する際の注意

基本的な運動の流れ

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

エクササイズとカロリー消費との関係は？

人々 カラダにいいこと研究所

だれでも出来る！エクササイズ教室

健康チェックシート

日付	2011 / /				
氏名		年齢	歳	性別	男・女

事前に測定されてきた「身長」「体重」「腹囲」を記入し、その他の項目を測定していきましょう。

身長	cm	体重	kg	BMI	
腹囲	cm	血圧	mmHg	脈拍数	回/分

エクササイズを始める前に、自分の体力がどのくらいあるのか
チェックしてみましょう！

* 体図がすぐれない場合は無理をしないようにしましょう

1

1、体力テストチェック表

それぞれの項目の数値からあなたの体力年齢を出してみましょう。(下記表を参照)

テスト項目	数値	体力年齢
スクワット (筋力)	秒	歳代
閉眼片脚立位 (バランス)	秒	歳代
立位体前屈 (柔軟性)	cm	歳代
上体起こし (筋持久力)	回	歳代

スクワット	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
男性 (秒)	7~9	7~9	8~10	10~12	13 以上
女性 (秒)	8~9	8~9	9~10	11~15	16 以上

片脚立位	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代
男性 (秒)	70~90	60~69	31~49	30 以下
女性 (秒)	70~90	60~69	31~49	30 以下

柔軟	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代
男性 (cm)	12~15	9~12	6~8	5 以下
女性 (cm)	16~18	13~15	9~12	8 以下

上体起こし	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
男性 (回)	27~28	24~25	22~23	19~21	18 以下
女性 (回)	18~20	17	15~16	12~14	11 以下

2

生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランス良く～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？ ① cm 腹囲または体重で記入しましょう。

②当面目標とする腹囲は？ ② cm メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？ 確実にじっくりコース： ① - ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月 急いでがんばるコース： ① - ② cm ÷ 2cm/月 = ④ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？ ① - ② cm × 7,000kcal = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(＝体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal 運動で kcal 食事で kcal

3

2、私の運動目標

・1日あたりに運動で減らすエネルギー： ① Kcal

・② (種目) をする。

・体重約 ③ Kg なら1回あたり ④ 分以上運動する。
(下の表下段、左列)

$$\left[\frac{\text{① Kcal}}{\text{③ Kg}} \div \text{④ Kcal} \times \text{④ 分} = \text{④ 分} \right]$$

(下の表下段) (下の表上段)

運動で消費するエネルギー量

	散歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (KJ)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体 重	男	女	男	女	男	女	男
50kg	25kcal	20kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	25kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	30kcal	75kcal	180kcal	180kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	35kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

4

講演風景



運動メニュー資料

ストレッチ

ポイント
・ストレッチをするときは必ず20～30秒ゆっくりと呼吸しながらのばしていってください
・呼吸を止めてはいけません
・もともと痛い箇所を伸ばさないでください
・伸びている場所を伸ばすことにより効果的です

① 股関節の付け根をのばすストレッチ



右足を1歩前に出し、背を曲げる。
左膝は床につけたまま前に体重をかけていき、
左足の付け根が伸びているのを意識しながら行う。
反対も同様に行う。

② お尻の筋肉をのばすストレッチ



左足を曲げてももの上にのせる。
右の足を足もも曲げる。
さらに、曲げた膝を後ろに膝に近づけて
いくと効果的です。
反対も同様に行う。

③ 太ももの前をのばすストレッチ



両足を伸ばして座る。
右膝を曲げ、手を後ろにつく。体を後ろに倒していく。
右太ももの前が伸びているのを意識しながら行う。
出来る方は、さらに肘をつき、脚が伸びる。
反対も同様に行う。

④ 太ももの裏をのばすストレッチ



右足を伸ばし、膝を伸ばしてつま先を前にずらす。
左足を曲げて伸ばす。
右膝はつま先へ、膝蓋骨、踵、くるぶしを一直線に。
そのままだまの太ももを伸ばしていく。
反対も同様に行う。

⑤ お腹から腰にかけてのストレッチ



仰向けに寝て両足を曲げ、息を吐きながら両膝を倒していく。
膝を倒した方と逆の方向へ倒す。反対も同様に行う。

⑥ 肩甲骨のストレッチ



両手を肩幅より広めに開き、片方の手を天井につく。
体をゆっくり倒す。
肩甲骨から身体の後方（肩甲骨）を伸ばす。
反対も同様に行う。

筋力トレーニング

スクワット

場所を選ばず簡単にでき、全身の筋肉を効率よく鍛えてくれます。



腰、背筋を伸ばした状態で立つ。



肩幅より広く足を開き、つま先をやや外側に向ける。つま先と膝は同じ方向を向くようにしましょう。

ポイント

- ・初心者は椅子から座った状態からはじめましょう。
- ・立ち上がる時には、反動をつけないように上体を低くし、お尻を引くようにして、なるべく膝がつま先より前にでないように注意しましょう。
- ・しゃがみこみの深さは、浅いしゃがみから始めて、慣れてきたら太ももが床に水平になるまでですと効果的です。
- ・ゆっくりとした動作でしゃがみこみで一度とすると効果的です。
- ・呼吸は、立ち上がる時には息を吐き、しゃがみこむ時に息を吸います。

クランチ

お腹は脂肪がつきやすいところですが腹筋に効果的、お腹をへっこしたい！ウエストを絞りたい！など全てに有効なトレーニング
仰向けになり、膝を90度曲げ（膝は椅子などにのせてもOK）



みぞおちあたりを床におへそを触れさせるようにこす



ポイント

- ・反動をつけずにゆっくり行いましょう
- ・肩甲骨が床から浮く程度に
- ・両手で頭を絡む場合には、手で頭を押し上げないようにする
- ・膝を床に付かず、浮かしたまま行うと強度アップ
- ・呼吸は息を吐きながら行う、戻す時に吸います。

ドローイン

ドローインとはお腹を引っ込める運動のことです。単純な運動ですが、お腹の奥にある臓器や筋肉などの運動能力を高める効果が期待できます。

呼吸の回数にも効果的！！



- ・呼吸を止めずに行う
- ・胸を張って呼吸を止めてはダメ
- ・おへそを床に近づける。お腹を床に近づける。
- ・お尻の穴を締める意識で行う
- ・肩を後ろに引くような意識で行う

以上のポイントに気を付けながら1秒～10秒を5回ほど繰り返してください。



① どうしてもおへそがへこまない場合は…

横這いで行う。内臓への圧力負担が少なくて済みます。



ポイント

仰向けになり、床を離れてお腹が上がるようにし、呼吸を止めずにゆっくりと、お尻をへこませます。目と手で確認しながら行うことが大切です。

ドローインの効力は、お腹をへこませるという単純な動作というものです。なので、日常生活の中で色々な動作と組み合わせて行うことが大切です。



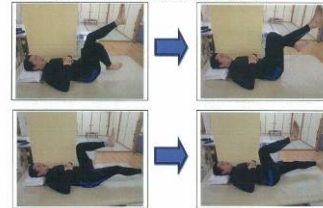
- ・車の洗車・車の掃除中にドローイン
- ・通勤通学のエレベーター
- ・デスクワークをしながらドローイン
- ・買い物・掃除中にドローイン
- ・TVを見ながらドローイン

色々な効果的な運動

- ① その場を踏み
足を踏みしめるからその場で足踏みを行ってください。
ポイントは太ももをしっかりと伸ばした状態で足踏みをするという動作を繰り返すことにより効果的な運動になります。

② 自転車ウォーキング

仰向けに寝ながら自転車をこく動作で腹筋を動かしてください。呼吸が止まらないようにして目と手を確認しながら行うことが大切です。



運動メニュー実施風景



第2回：2011年2月26日（土）13：30～15：00

第3回：2011年3月 5日（土）15：00～16：30

も同様な内容で実施。

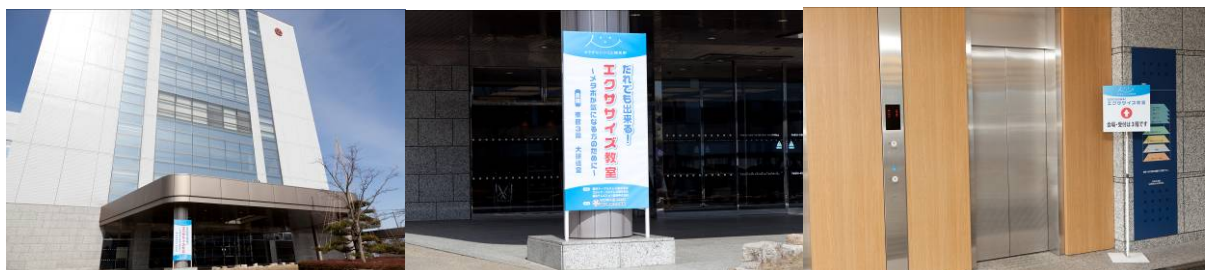
応募数：総数48名 当選者25名通知

第2回参加者 19名

応募数：総数55名 当選者25名通知

第3回参加者 23名

設営物





看板

カラダにいいこと研究所
会場：福井県済生会病院
日時：2/19（土）・2/26（土）・3/5（土）

正面タイトルサイン W900×H1800

誘導サイン W900×H1800

正面タイトルサイン W600×H1200

受付サイン W450×H450

教室案内サイン W450×H450

講演会

メタボリックシンドロームが気になる方に～その予防と治療のための生活の知恵～

場 所：福井まちなか文化施設 響のホール

日 時：平成23年2月27日（日）13：30～15：30

内 容：第一部 NPO 法人ナレッジふくい高嶋公美子理事長による

PHRカラダにいいこと研究所サイト説明会

第二部：京都大学大学院人間・環境学研究科教授津田教授による講演会

終了後：質疑応答

募集媒体

- ・カラダにいいこと研究所プレサイト
- ・テレビ告知
- ・ポスター

応募数：総数168名 全員に当選通知

参加者97名

NPO 法人ナレッジふくい高嶋公美子理事長によるPHRカラダにいいこと研究所サイト説明会



京都大学大学院人間・環境学研究科教授津田教授による講演会

スクリーン資料

2011/3/7



1

2

2011/3/7



3

2011/3/7



4

2011/3/7



5

2011/3/7



6

2011/3/7

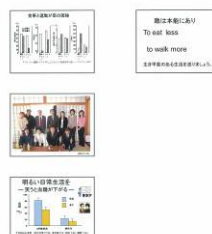


7

2011/3/7



8



会場内撮影





質疑応答撮影



看板

人々 カラダにいいこと研究所 会場：響のホール 日時：2/27（日）

正面タイトルサイン W900×H1800

人々 カラダにいいこと研究所

メタボリンクルームが 気になる方に

その予防と治療のための生活の知恵

日時 2月27日（日）午後1時～午後1時30分

第1部 「メタボリックシンドローム」の予防と治療
ZORO-K ユウキチ先生 高橋 公典子
講演「メタボリックシンドロームの予防と治療」

第2部 京都大学入会・退会特別講演 津田 雅晴

協賛 福井ケーブルテレビ株式会社
さかいケーブルテレビ株式会社
福井テレビジョン放送株式会社

受付サイン W450×H450

人々 カラダにいいこと研究所

メタボリックシンドロームが気になる方に
～その予防と治療のための生活の知恵～

受付

応募数：総数129名 当選者112名通知

【内訳】	午前の部	語り部歴史解説コース	40名	当選通知	30名
		エクササイズコース	33名	当選通知	30名
	午後の部	語り部歴史解説コース	23名	当選通知	21名
		エクササイズコース	33名	当選通知	31名

- ・カラダにいいこと研究所プレゼイト
- ・テレビ告知
- ・ポスター

GPS機能が付いていない場合はQRコードを読み取ってもらい、GPS・QRコード読み取りの両方とも付いていない携帯電話の方にはスタンプでの代用とした。



実施風景（歴史コース）





各チェックポイント画面

①



②



③



設営物

□B パターン



「健康ウォークラリー ～GPS機能も使ってみよう！福井市編～」

場 所：福井県福井市内

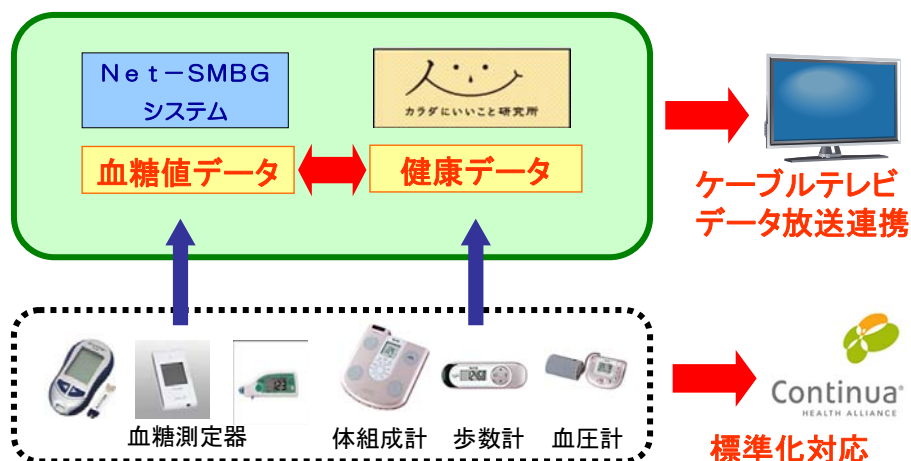
日 時：平成23年3月22日（火）

今後の展開方針

利用者参加型健康増進ネットワーク事業第二回協議会にて使用された、今後の展開方針についてのプレゼン資料を下記に掲載。

総務省平成22年度 地域ICT利活用広域連携事業 利用者参加型健康増進ネットワーク事業

健康データとの連携、付加価値



総務省平成22年度 地域ICT利活用広域連携事業 利用者参加型健康増進ネットワーク事業

誰でも使えるハードウェア



病院待合席 Net-SMBGキヨスク端末

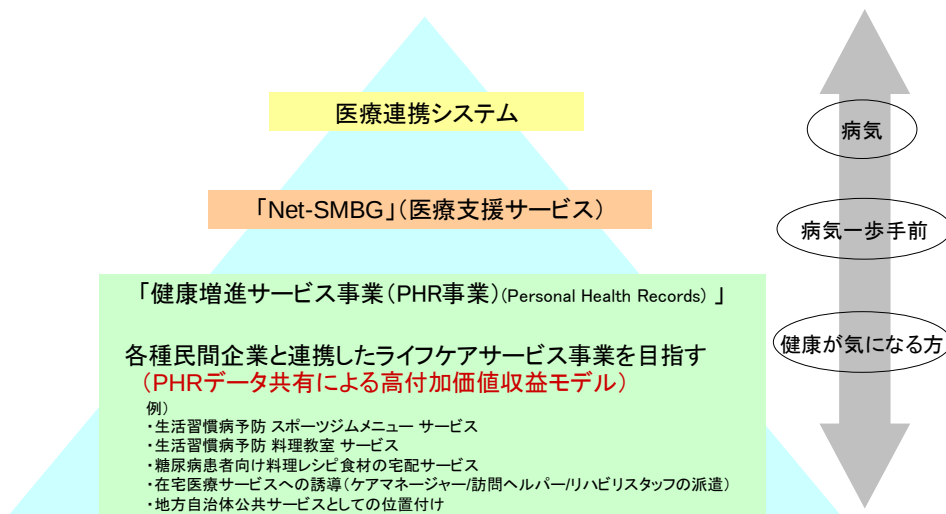
～ 血糖測定器を繋いだら、印刷された月間管理表を持って診察へ ～



携帯端末 (Android系)

～ 携帯しているだけで、測定データを送っておいてくれる ～

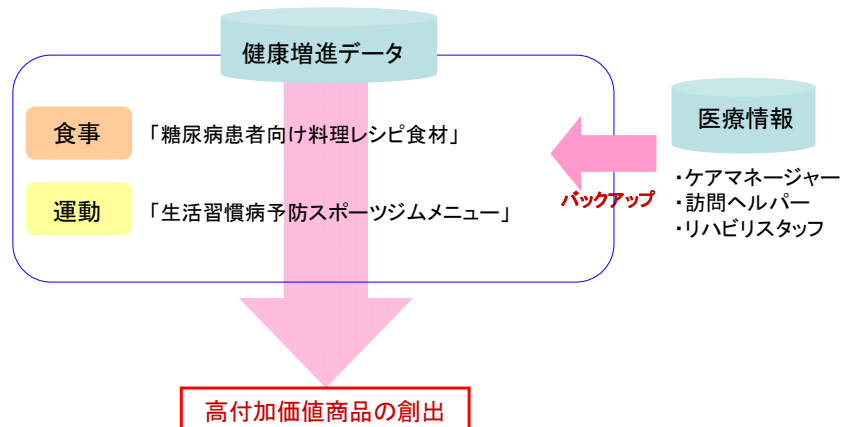
事業方向性、将来構想について



事業方向性、将来構想について

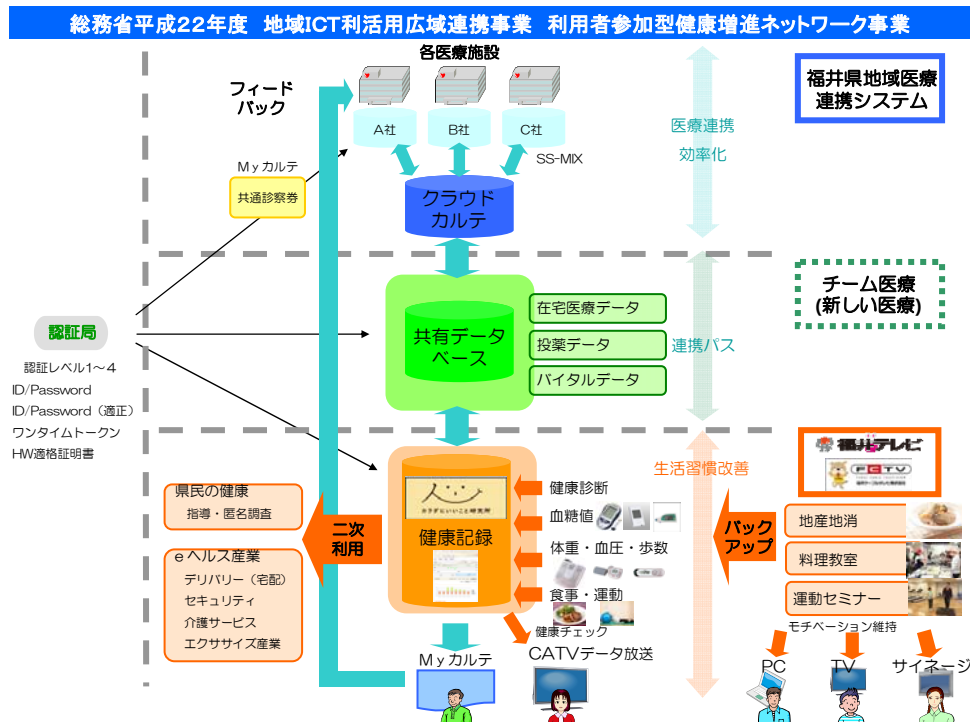
各種民間企業と連携したライフケアサービス事業

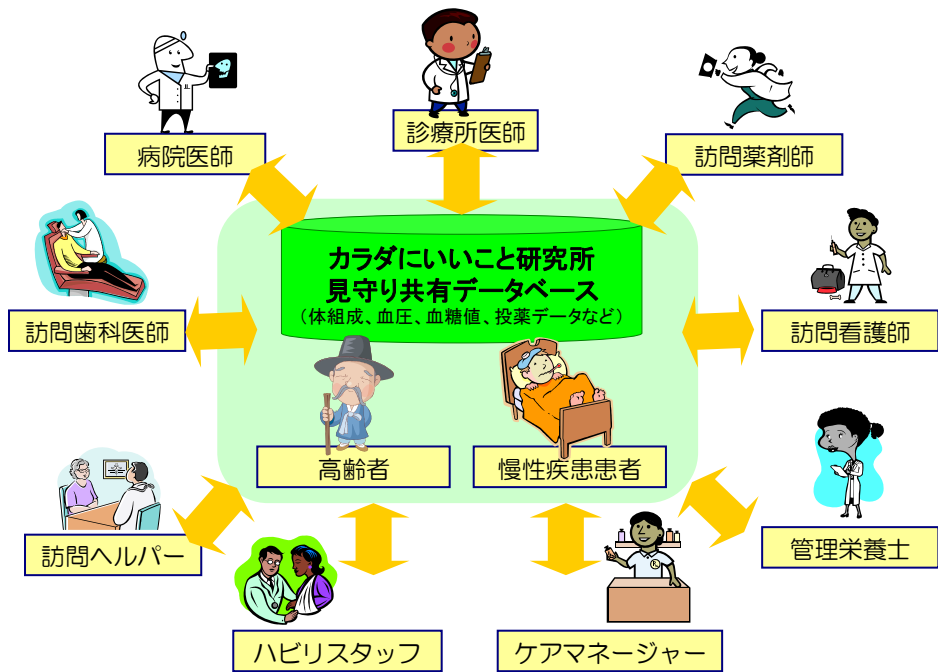
「健康増進データの蓄積と活用」



今後の展開

- ・ 独居老人の健康状態を確認できる仕組みとして
- ・ 在宅介護が必要な方への見守りシステムとして
- ・ 健康データの判断に医療機関が関与する仕組みとして
- ・ スポーツジムのカリキュラムに連動する仕組みとして
- ・ 母子手帳の機能の活用(周産期医療への活用)
- ・ 健康保健組合等での活用(特定保健指導のツール)
- ・ 高齢者パソコン教室の開催などによる楽しいICT学習





<人材育成状況説明書>

1 ICT人材の育成人数

地域のICT人材育成NPO法人である「ナレッジふくい」と提携し、ナレッジふくい職員や退職した高齢者等による利用者参加型健康増進ネットワーク講習会を開催した。この講習会において、健康増進WEBサイト「カラダにいいこと研究所」の利用法等についての講習を、講習会参加者に対して行った。また、構築に関わるエンジニアや、利用者参加型健康増進ネットワークに関するオペレーター教育を馳せて実施した。

この他にも、NPO法人ナレッジふくい理事長より、利用者参加型健康増進ネットワーク事業の趣旨説明及び、健康増進WEBサイト「カラダにいいこと研究所」のセミナーを、平成23年2月27日（日）、響のホールにて行った。

ICT人材育成人数

・構築に関わるエンジニア	:	30人（初年度の延べ人数）
・オペレーター	:	4人（初年度の延べ人数）
・本事業利用者	:	499,590人（初年度の延べ人数）
・講習会受講者	:	144人（初年度の延べ人数）
・セミナー受講者	:	97人（初年度の延べ人数）

2 ICT人材の育成方法

本事業を構築するにあたり、構築に関わるエンジニア、及びコンテンツ制作スタッフ、事業運営スタッフに対して、ICT技術者（システム開発ベンダー）による全体会議を定期的に行い、システムの周知を行うと共に、ICT基礎知識の向上に取り組んだ。利用者参加型健康増進ネットワークのシステム開発にあたっては、開発ベンダーの既存ICT人材がOJTを行うことで、ICT人材の拡充を図った。

また、申請主体より、NPO法人ナレッジふくい理事長や開発ベンダーよりICT人材を招へいし、利用者参加型健康増進ネットワークや健康増進WEBサイト「カラダにいいこと研究所」の利用方法、GPSウォークラリーの仕組みについて、プロジェクターや利用手順マニュアル、実機を用いてわかりやすく指導を行った。

この他にも、インターネットを利用した健康増進に関するコンテンツ（ヘルシーレシピやエクササイズ）の動画配信を行い、健康増進に対する知識の伝播を図ると共に、ICT基礎知識の向上に努めた。

3 1で育成等したICT人材の活用人数

1で育成した「構築に関わるエンジニア」による、利用者に対する技術指導を実施することで、ICT人材の効果的な活用を行った。また、既存のICT人材によるセミナーや講習会、会議等を通じて本事業の普及・促進を行うと共に、健康管理について学ぶ機会を設けた。

ICT 人材活用人数

- ・ナレッジふくい会員 : 40 人
- ・構築に関わるエンジニア : 15 人

既存の ICT 人材活用人数

- ・ナレッジふくい職員 : 5 人
- ・学識者（外部招聘） : 2 人
- ・開発ベンダー : 5 人

4 ICT人材の活用方法

1 で育成した「構築に関わるエンジニア」による、利用者に対する技術指導を実施することで、ICT 人材の効果的な活用を行った。この技術指導により、健康増進WEBサイト「カラダにいいこと研究所」の諸機能（GPS ウォークラリー等）の利用法を習得すると共に、携帯GPS 機能やQR コード読取機能などの ICT 基礎知識の普及に貢献した。

また、既存の ICT 人材によるセミナーや講習会、会議等を通じて本事業の普及・促進を行うと共に、オンデマンド動画配信や ICT を活用した（健康増進WEB サイト、カラダにいいこと研究所）健康管理について学ぶ機会を設けた。

さらに、ICT 教育を施したオペレーターによって、利用者参加型健康増進ネットワーク健康増進WEB サイト「カラダにいいこと研究所」に対する問い合わせ対応を行った。

5 次年度以降の ICT 人材の育成・活用内容（予定）

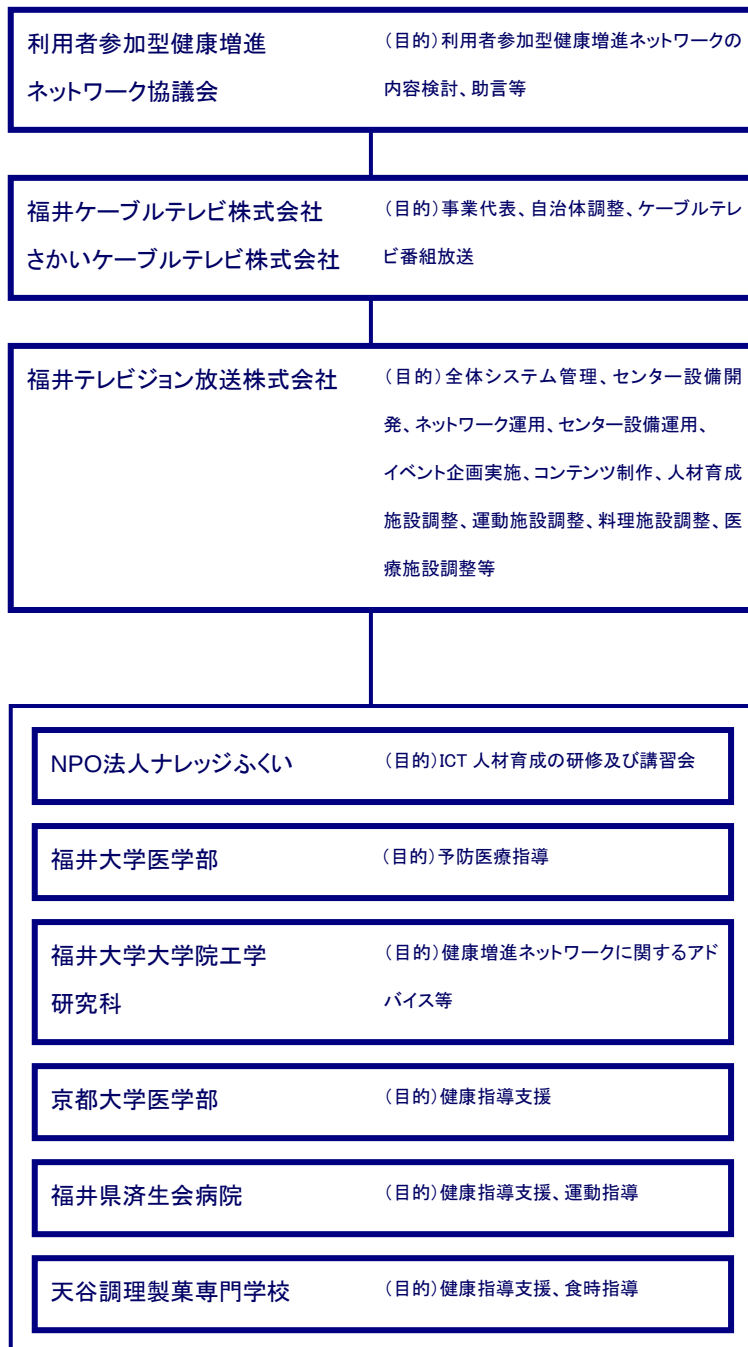
NPO 法人ナレッジふくいによる講習サロンを今後も定期的に継続し、利用者参加型健康増進ネットワーク、健康管理WEB サイト「カラダにいいこと研究所」の利用促進を図り、かつ諸機能やネットワークについても解説を加えることで ICT 人材の育成を図る。

また、新たなサービスの導入（iPhone、Android 向けアプリの開発やデータ放送活用等）を通じて、構築に関わるエンジニア等より新機能の解説を行い、地域住民が様々な ICT 技術を習得できるよう後押しする。

これに加え、今後も「カラダにいいこと研究所」を運営していく中で、ICT 人材として育成されたオペレーターによる問い合わせ対応を引き続き行っていく、「カラダにいいこと研究所」の利用ユーザーが増加するに従って、オペレーターも随時拡大し、ICT 教育を施していく予定である。

<実施体制説明書>

1 実施体制



利用者参加型健康増進ネットワーク協議会 構成委員

- ・福井ケーブルテレビ株式会社
- ・さかいケーブルテレビ株式会社
- ・福井市都市戦略部情報課
- ・坂井市総務部企画情報課
- ・あわら市総務部政策課
- ・福井大学 医学部、大学院工学研究科
- ・京都大学医学部
- ・福井県済生会病院
- ・天谷調理製菓専門学校
- ・NPO法人ナレッジふくい

2 各主体の役割

No	名 称	役 割
1	利用者参加型健康増進ネットワーク協議会	ICT を利活用した健康増進ネットワークを構築し、公共施設や関連事業者との連携や、楽しく活用できるコンテンツ作りを行い、利用者の健康自己管理の習慣化を図ることを目的とする。
2	福井ケーブルテレビ株式会社	本事業における統括管理、ケーブルテレビサービスの調整、実施、利用者サービスメニュー、サポート体制等の調整
3	さかいケーブルテレビ株式会社	ケーブルテレビサービスの調整、実施、利用者サービスメニュー、サポート体制等の調整
4	福井テレビジョン放送株式会社	全体システム管理、センター設備開発、ネットワーク運用、センター設備運用、イベント企画実施、コンテンツ制作、人材育成施設調整、運動施設調整、料理施設調整、医療施設調整等
5	福井市都市戦略部情報課	福井市の行政サービス関連の支援・調整・アドバイス等
6	坂井市総務部企画情報課	坂井市の行政サービス関連の支援・調整・アドバイス等
7	あわら市総務部政策課	あわら市の行政サービス関連の支援・調整・アドバイス等
8	福井大学大学院工学研究科	健康増進ネットワークに関するアドバイス等
9	福井大学医学部	予防医療指導
10	京都大学医学部	健康指導支援
11	福井県済生会病院	健康指導支援、運動指導
12	天谷調理製菓専門学校	健康指導支援、食事指導
13	NPOナレッジふくい	ICT 人材育成の研修及び講習会

事業実施進行表

実施内容	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	H23 1 月	2 月	3 月
協議会等設立・ 準備会合	△		△	△				
協議会等開催					△ 第 1 回協議会			△ 第 2 回協議会
システム構成の 検討・決定	→							
システム構築に 係る競争入札		→						
システム設計・ 開発			→	→	→	→		
システム稼働							→	→
報告書作成							→	→
動画コンテンツ 配信							→	→
本事業紹介番組 放映						→	→	

その他

本事業により構築したウェブサイト又は本事業を掲載したウェブサイト

[1] <http://iikoto-lab.com/> [ウェブサイト「カラダにいいこと研究所」]