

令和元年 10月7日  
保健福祉局健康先進都市推進担当  
福岡地域戦略推進協議会

福岡市政記者各位

## 「福岡ヘルス・ラボ」 楽しみながら自然に健康づくりに取り組める製品等として4件を認証！



福岡市と福岡地域戦略推進協議会は、人生100年時代を見据えた持続可能なまちを目指すプロジェクト『福岡100』の1つとして、産学官民の共働により「楽しみながら」「自然に」健康になれる新たなサービス・製品の普及を促進する事業「福岡ヘルス・ラボ」を実施しています。

この度、「福岡ヘルス・ラボ」効果認証型実証事業として採択し、実証事業を行った下記4件について、実証の結果を踏まえ、**楽しみながら自然に健康づくりに取り組める製品・サービス等として認証**しましたのでお知らせします。

記

### 1. 認証を受ける事業者及び製品・サービス等の名称（掲載は五十音順）

- (1) イオン九州株式会社・学校法人福岡大学「イオン健康ポイント in 香椎浜」
  - イオンモール内をタッチラリーしながら健康ポイントを貯めることができるウォーキングラリー
- (2) 株式会社九州第一興商「生活総合機能改善機器・DK エルダースystemを使った65歳からの健康づくり教室」
  - 65歳以上の方を対象とした通信カラオケ機器「DAM」を活用した介護予防・健康増進コンテンツ配信システム「DK エルダースystem」のプログラムを使用する健康づくり教室
- (3) 正興 IT ソリューション株式会社・株式会社アステム「リハビリウム起立の森」
  - 立ち座りにアニメーションが連動することで、楽しく起立運動の継続を促すことができるリハビリゲーム
- (4) 社会医療法人原土井病院・学校法人原学園「アクティブシニアライフ プログラム」
  - 事業所職員と市民に対し、事業所内健康増進施設を無料開放し、運動継続の動機づけに繋げる取り組み。特に事業所職員に対しては、体脂肪の減少量が大きかった者に表彰・商品を贈呈する取り組みを実施。

※実証事業の内容および実証結果に関する詳細は、別紙をご参照ください。

## 2. 福岡ヘルス・ラボ 効果認証型実証事業について

- 企業の製品・サービス等が、健康づくりや介護予防にどのような効果をもたらすのか、市民の協力を得ながら実証する取り組み。実証の結果、市民の健康づくりや介護予防等に効果があると評価できる場合は「福岡ヘルス・ラボ」が楽しみながら自然に健康づくりに取り組める製品・サービス等として認証し、製品等の PR に協力します。
- 認証は、外部有識者等で構成される福岡ヘルス・ラボ事業評価委員会が、サービスの意義・有効性や健康行動の習慣化の視点から当該実証結果について評価した内容を踏まえて交付します。  
※当該認証は、一定の条件下で行われた実証事業の結果を受け、サービスの意義等を審査した上で与えるものであり、あらゆる条件での健康への効果、および安全性・品質等を保証するものではありません。
- 認証を受けた製品・サービス等に対し、今後、以下のような支援を行っていきます。
  - ・ 福岡ヘルス・ラボ認証マークの利用承認
  - ・ 福岡ヘルス・ラボ WEB サイト等での広報
  - ・ 製品・サービス等の PR のための場の提供（市の関連イベント等）



<福岡ヘルス・ラボ認証マーク>

### (参考) 今後の予定

#### <リハビリウム起立の森>

- ・「早良区健康まつり」にて、認証製品の体験ブースを設置予定（10月10日（木））

#### <「生活総合機能改善機器・DK エルダースystemを使った65歳からの健康づくり教室」>

- ・ふくおかカイゴつながるプロジェクト2019にて体験ブース設置予定（10月12日（土））

#### <「イオン健康ポイント in 香椎浜」>

- ・第3回イオンモールウォーキング開催予定（11月23日（土）～翌年3月21日（土））

#### <認証プロダクト全般>

- ・市で実施するイベント等への出展を検討

### お問い合わせ先

#### ■「福岡ヘルス・ラボ」に関すること

福岡地域戦略推進協議会（Fukuoka D.C.） URL：www.fukuoka-dc.jpn.com  
担当：櫛間・片田江 TEL：092-733-5682 MAIL：info@fukuoka-dc.jpn.com

#### ■「福岡100」プロジェクトに関すること

保健福祉局健康先進都市推進担当  
担当：木本・中園 TEL：092-711-4543（内線2056） FAX：092-733-5587

## イオン健康ポイント in 香椎浜

(平成29年度採択事業)



実施期間 2017年11月4日(土) ▶ 2018年3月3日(土) イオンモール香椎浜

イオン健康ポイントを貯めるチャンス!  
おトクに! 楽しく! ショッピングモールを歩いて健康に!

イオン健康ポイントとは  
ウォーキングしながら指定の場所のスタンドに指定のWAONカード・WAON付イオンカードをタッチすることで貯められるポイントです。

貯めたイオン健康ポイント WAONポイントに交換できる!

**健康度測定会** 参加費無料 11/4(土) 開催場所: 2階 イオンホール 開催時間: 12:00~17:00  
血圧・体脂肪など生活習慣や運動機能に関する13種類の測定が無料で受けられます。

**ウォーキングレッスン** 参加費無料 11/15(日) 11/30(土) 12/15(日) 2018年1/15(日) 1/30(土) 2/15(日) 2/28(日) 3/15(日) 1階 インキューブ棟 エスカレーター横  
年齢と性別に応じた基準を用いて歩行速度を測定し、歩いている場所・完全な服装を一目で把握できます。



### 実証事業概要

#### (1) 内容

イオンモール内をタッチラリーしながら健康ポイントを貯めることが出来る約4か月間のウォーキングラリーイベントを実施。  
初日と最終日に、「健康度測定会」として希望者を対象に福岡大学医学部看護学科の協力による体組成・血圧など13種類の測定を行い、健康ポイントの獲得が運動継続の動機づけとなるかや、健康にどのような効果を与えるかなどを検証する。

#### (2) 実証期間・場所

2017年11月4日～2018年3月3日  
イオンモール香椎浜

#### (3) 対象

ご当地WAONカード・WAON付きイオンカードを保有している人

### 結果

#### (1) ウォーキング総参加者の内訳、構成比など

開催期間の店内ウォーキング総参加者数は、**1,324名**  
1日の平均参加者数は、**220名**

#### (2) 福岡大学医学部看護学科の協力による健康度測定会

実施期間中にタッチパネルウォーキングに参加し、開始日と終了日に開催した健康度測定会へ両日参加した人数は44名であった。

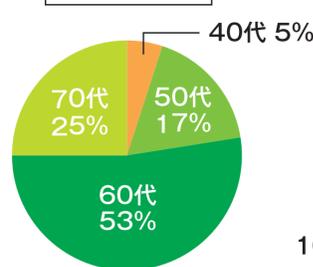
※健康測定会の参加者は、60代以上で日中に比較的時間の余裕のある方が多く、そのうち約4割が、ウォーキングラリーにもほぼ毎日参加した。

13種類の測定項目のうち、開始日と終了日の数値に特に変化があったのは**平均歩行速度**

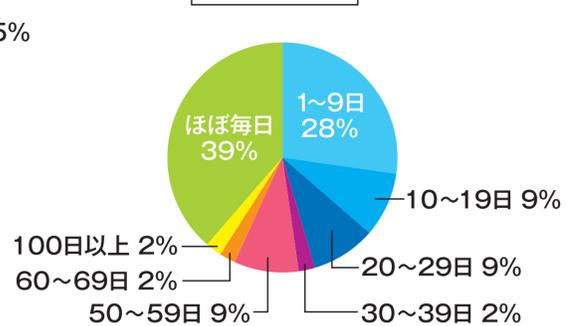
開始日が、**80.68m/分**  
終了日が、**89.30m/分**

実施前後の健康測定会に参加した人について、特に平均歩行速度に変化が見られており、本事業は参加者の平均寿命の進展に寄与するインセンティブとなったと考えられる。

年齢別割合



参加頻度



※歩行速度における先行研究によると(JAMA.305(1): 50-8, 2011)、男女共に歩行速度が速い人ほど生存率が高いことが示され、歩行速度と平均寿命は関連する結果が出ている。

※平均歩行速度は「NEC 歩行姿勢測定システム」計測データ実績によるもの。

## 「生活総合機能改善機器・DKエルダーシステムを使った 65歳からの健康づくり教室」

(平成29年度採択事業)



### 実証事業概要

#### (1) 内容

月2回全12回の、生活総合機能改善機器・DKエルダーシステムのスポーツボイスコンテンツを活用した「健いきいき教室」を開催し、歌いながら体操や脳トレを実施。健康への効果について、身体的変化、行動変容、意識変容の3つの側面から把握するため、受講前と受講後に参加者個人に対して、体力測定及びアンケートを実施。

#### (2) 実証期間・場所

2018年6月5日～2019年1月11日  
福岡市内老人福祉センター4ヶ所(舞鶴園、福寿園、若久園、東香園)

(3) 対象: 福岡市在住の健康な65歳以上の男女  
(最終申込者:141名)

### 結果

#### <身体的変化>

- ① 運動機能 (5m歩行速度)では、**81.9%**の人の値が改善・維持 ↗
- ② 栄養状態 (食品多様性スコア)では、**59.7%**の人の値が改善・維持 ↗
- ③ 嚥下機能では、**66.3%**の人の値が改善・維持 ↗
- ④ 認知症予防の指標(MCIのチェックリスト)では、**66.3%**の人の値が改善・維持 ↗

#### <行動変容>

社会参加の指標(外出頻度)では、**92.2%**の人の値が改善・維持 ↗

#### <意識変容>

幸福感では、**76.4%**の人の値が改善・維持 ↗

実施前後の体力測定・アンケートにおいて、運動機能や嚥下機能などに改善が見られており、本事業は参加者の健康の維持・増進に繋がったと考えられる。

### 参加者の声

「回を重ねるごとにコミュニティが広がり  
友達が増えた。」

「わきあいあいとした会話や笑い声、  
『一緒にしましょう』という  
仲間を誘う声などが聞かれ共に健康に  
なろうという意識が生まれた。」

「楽しく体を動かすことができた！」

「こんな体操教室は初めて！」

## 「リハビリウム起立の森」 (平成29年度採択事業)



### 実証事業概要

#### (1) 概要

リハビリゲーム「起立の森」で楽しく起立運動が継続されることを検証するため、市内の老人福祉センター4か所に「起立の森」を設置し、自由に使ってもらう。また、4ヶ所の施設ごとに、「起立の森」の操作説明者あり/なし、施設間競争(注1)をする/しないの環境条件を設定して、その違いによる利用状況の変化を調査する。また、検証最終日にアンケート調査を行う。

(注1)実施回数を画面表示して個人間、施設間での競争意識による利用率の変化を見る。

#### (2) 実証期間・場所

2018年5月8日(火)～2018年8月23日(木)  
市内の老人福祉センター4カ所(東香園、長生園、舞鶴園、若久園)

#### (3) 対象

健康増進を目的に老人福祉センターを定期的に利用する市民  
(参加者:85名)

### 結果

#### 〈継続率調査結果〉

操作説明者あり 3か月間の継続率平均**64%**

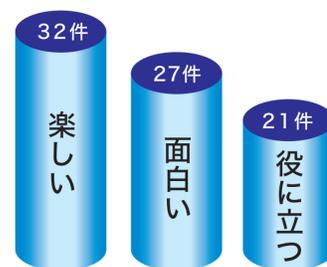
操作説明者なし 3か月間の継続率平均**70%**

↓  
操作説明者がいなくても  
簡単に利用できる!

継続率=利用者数(当該月内で1回以上実施した人)  
÷実施者数(期間中1回以上実施された人)×100

#### 〈アンケート結果〉

ゲームを行った感想を調査したところ、「楽しい」「面白い」「役に立つ」の回答合計は80件となり、つまらない・きつい  
の6件を大きく上回った。



↓  
楽しく起立運動ができる!

ゲームの操作説明者がいない場合での継続率が7割、また、利用した感想について、参加者の9割以上が「楽しい」など肯定的な回答となっており、本事業は、参加者が日常の中で楽しみながら簡単に出来る介護予防の取り組みとして活用できたと考えられる。

### 参加者の声

「楽しかったです。」

「足腰にかなりいいと思いました。」

「またやってみたいです。」

「空いた時間に簡単に1人で操作できれば  
続けられるのではと思います。」

## 「アクティブシニアライフプログラム」

(平成29年度採択事業)



### 実証事業概要

#### (1) 内容

- a) 市民を対象に病院内メディカルフィットネスを週1回無料開放。アンケートなどにより、運動の動機付けとなるかなどを検証する。
- b) 原土井病院グループ職員を対象に「脂肪買取キャンペーン」と称して実証期間前後の参加者の脂肪量を測定し、体脂肪量の減少量が大きかった職員に対して院内表彰、商品の贈呈を行う。また、アンケートなどにより、運動の動機付けとなるかを検証する。

#### (2) 実証期間・場所

平成30年10月1日～平成30年12月31日  
原土井病院内メディカルフィットネス

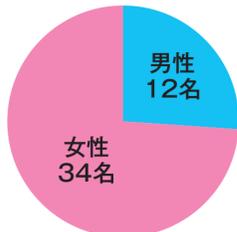
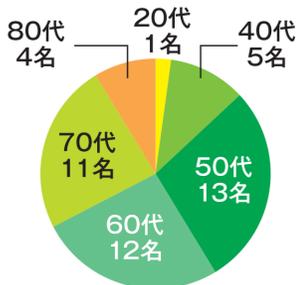
#### (3) 対象: a) 20歳以上の方すべて

b) 原土井病院グループ職員

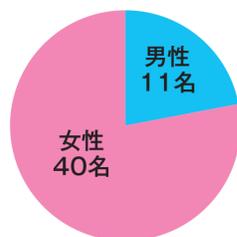
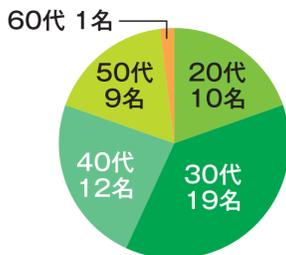
### 結果

#### (1) 参加者の内訳、構成比など

a) 地域住民向け無料キャンペーン (N=46)

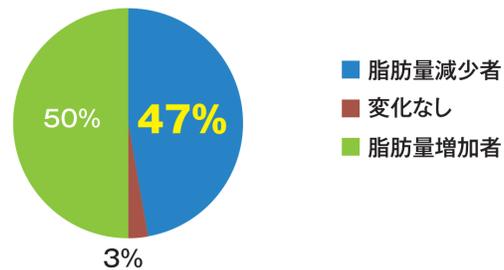


b) 職員向け脂肪買取キャンペーン (N=51)

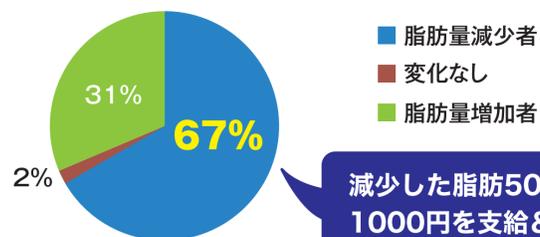


#### (2) 参加者の脂肪量増減結果

a) 地域住民向け無料キャンペーン (N=36)



b) 職員向け脂肪買取キャンペーン (N=51)



減少した脂肪500gごとに  
1000円を支給&表彰!

脂肪量の減少は、市民の測定対象者の約半数、職員では約7割に見られており、本事業は参加者の運動の動機付けにつながったと考えられる。

### 参加者の声

「3ヶ月間という期間がモチベーション維持のためには適度な期間だった。また次回開催される時には、是非参加したいと思う。」

「表彰という目標に向けて頑張ることができた。普段、自分の体組成を測定する機会もないので、とても良いキャンペーンだったと思う。」

「今回のキャンペーンは、自分の生活習慣を見つめ直す良い機会となり、非常に良いきっかけであった。」