

地域・職域・医療現場におけるITを活用した生活習慣改善プログラムの開発

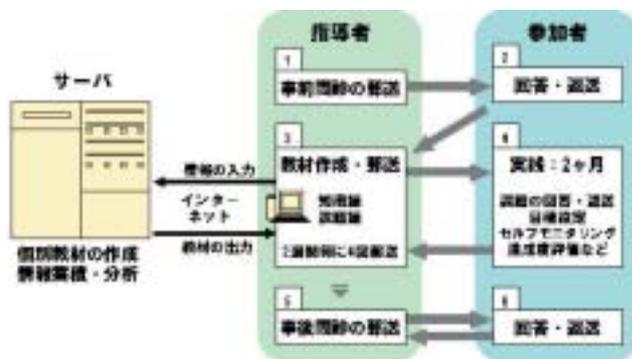
山口 ^{やまぐち} 幸生 ^{ゆきお} スポーツ科学部 准教授

キーワード IT、行動変容、生活習慣改善、身体活動、Web

研究概要

ITを活用した健康支援の方法には、郵便・ファックス・インターネット・携帯電話・電子メールやその組み合わせがある。しかし、単にハード的なシステムを構築するだけでは、効果は期待できず、人間の行動理論とエビデンスに基づいたシステム構築にする必要がある。当研究室ではエビデンスのある健康支援システムを構築し、複数の自治体への導入実績を持つ。

研究内容及び今後の展望



ヘルスアップ宅配便システムの概要と手順

開発している「ヘルスアップ宅配便システム」のポイントは、1) 食と運動行動の変容を目指した2ヶ月プログラム、2) 非対面型、3) 行動変容の準備性や病態に応じた教材や行動変容技法（セルフモニタリングや目標設定）を活用、4) 自動生成教材とアドバイス作成、5) データ管理と分析が容易、ということである。

システムはインターネット環境があれば全国どこからでも使用できる。今後は様々なメディアをブレンドし

た上で、平成20年度の検診制度改革に対応した健康支援をマーケティング戦略に基づいて提供可能なシステムに発展させる予定である。

研究適用分野・用途

地域・職域・医療現場におけるメタボリックシンドロームの改善を目指した生活習慣改善支援システムの構築や個人指導への利用。

研究設備	
企業に対する ニーズ	<input checked="" type="checkbox"/> 共同・受託研究の相手 <input type="checkbox"/> 試作に協力する企業 <input checked="" type="checkbox"/> 研究成果の事業化のパートナー <input type="checkbox"/> その他 ()
特許取得状況等	有 (無)