

(報道資料)

コロナ禍における「健康二次被害」を防止  
フレイル予防のための個人対応型健康づくりパッケージ「T-Well」  
11月11日より本格展開

2020年11月9日  
株式会社タニタヘルスリンク

このたび、健康支援サービスを展開する株式会社タニタヘルスリンク（東京都文京区後楽1-4-14、社長：土志田敬祐、略称：THL）は、フレイル予防<sup>\*1</sup>に取り組む自治体などに向け、利用者の運動や食事といった生活習慣の改善を支援する新しい個人対応型健康づくりパッケージ「T-Well」を、11月11日の「介護の日」にあわせて本格展開します。「T-Well」は、利用者一人ひとりに合ったフレイル予防に必要な運動や生活習慣改善メニューを提供。10万人の蓄積データに基づき筑波大学が作り上げたアルゴリズム<sup>\*2</sup>を搭載したシステムを活用し、サービス開始前に実施する体力測定の結果（運動の強度と時間をもとに判定）や体組成計での計測データ、生活習慣アンケートの情報を入力するだけで、個々人に必要な運動メニュー（筋力トレーニング・有酸素運動）や身体活動の強度、生活習慣に関する改善ポイントを自動作成します。これを「プログラムシート」としてサービス開始時に一人ひとりに提供。これにより利用者は、日常生活の中で無理なく健康づくりに取り組むことができます。加えて、運動実施状況やからだと生活習慣の変化といった日々の成果や、これらに対するアドバイスをまとめた「実績レポート」を毎月届けることで、健康づくりへのモチベーションを高め、継続を促します。

近年、自治体では、健康増進事業における生活習慣病予防・健康無関心層対策から、介護予防事業における介護予防・高齢疾病者の運動療法まで多岐にわたる健康テーマに対し、人材不足などから画一的な対策しかとれないといった課題が浮上してきています。また、昨今のコロナ禍において、外出自粛やテレワークなどにより屋内で過ごす時間が長くなっています。これに伴い住民の多くに、食生活が乱れたり運動量が低下したりするなどにより、生活習慣病の発症リスクが高まるといった「健康二次被害」が見られ、特に中高年では、将来の寝たきりや要介護状態に至る恐れがあるフレイルが危惧されています。

THLでは、このような自治体の抱える課題を解決するとともに、健康二次被害防止や早期介入により回復可能なフレイル予防対策として、利用者一人ひとりに合った健康づくりメニューが提供できる「T-Well」を本格展開。「T-Well」で実施する運動メ

メニューは、スクワットや腕立て伏せなど自重による筋力トレーニングを中心に構成されており、特別な運動器具は使いません。また、運動メニューは体力測定の結果や体組成の変化に応じて定期的に更新されるため、継続的に取り組むことができます。このため、指導員によるレクチャーを受けるだけで、誰でも簡単に自宅で取り組めるのが特徴です。加えて、毎週、THLが主導する少人数の集合型教室も開催。楽しみながら健康づくりができるコミュニティとしての役割を通じて社会的フレイル解消にも寄与します。なお、新型コロナウイルス感染症予防対策として、利用者と指導員が双方向でコミュニケーションがとれるウェブ会議システムなどを活用した遠隔型モデルも準備しています。

THLでは基幹サービスの一つとして、2014年よりICT（情報技術通信）を活用した集団健康づくりパッケージ「タニタ健康プログラム」<sup>※3</sup>を自治体や法人向けに提供しています。同プログラムは、通信機能を搭載した活動量計や体組成計などで計測した自身の歩数やからだの状態の変化を、健康管理サイト「からだカルテ」を通して「見える化」できるのが特徴です。今回、「T-Well」の本格展開にあたっては、同プログラムと連携。利用者の生活習慣や運動習慣の改善・定着からフレイル予防まで健康づくりをトータルサポートします。

THLでは、個人対応型の「T-Well」と集団対応型の「タニタ健康プログラム」の二つの健康づくりパッケージの展開を通じて、コロナ禍における健康二次被害防止やフレイル予防などに取り組むことで、医療費の適正化や健康寿命の延伸に寄与できると考えています。

※1：日本老年医学会が提唱した用語で、要介護状態に至る前段階として位置づけられます。身体的脆弱性（身体的フレイル）だけでなく、精神心理的脆弱性（精神的フレイル）や社会的脆弱性（社会的フレイル）などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

※2：筑波大学での研究成果をもとに、株式会社つくばウェルネスリサーチ（千葉県柏市若柴178-4、社長：久野 譜也／筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授）により開発された、「e-wellness」のアルゴリズムを搭載。「e-wellness」は、サービス開始から15年間で、高い安全性に加え、サルコペニア肥満該当者減少や、地域の医療費適正化等、科学的根拠に基づき成果を出しています。

※3：IoT対応の体組成計・活動量計・血圧計を使った計測と、管理栄養士や健康運動指導士といった専門職によるヒューマンサービスを組み合わせたタニタヘルスリンクが提供する集団健康づくりパッケージです。同プログラムは、常時、全国150件以上の自治体や企業などで利用されています。

**目標シート** 氏名 健康 太郎 日付 2019/12/17  
 kenkou tarou 性別 男性 年齢 69 期数 1 プロダクト 2

**有酸素運動**

	現在	1日の目標	週の目標
歩数	8,989 歩/日	12,000 歩/日	84,000 歩/週
連続歩数	5,574 歩/日	4,000 歩/日	28,000 歩/週

目標  
 バイクトレーニング心拍数 **80~88** 拍/1分間

**筋トレ**  
 「英語テキスト」で各筋トレ種目のポイントを確認しましょう。筋トレは週5回実施を目標にしましょう。

基本項目	筋トレの種類	レベル	セット数	テキスト番号
日常生活で優先して行う項目	スクワット	チューブを使って(赤)	2	1-C
	膝伸ばし	チューブを使って(赤)	2	2-B
	スクワット集合	チューブなし	2	10-A
追加項目 (余力が足りないときに行う項目)	上体前こし	背中を上げる	2	5-B
	膝立て伏せ	膝の位置を変えて	2	7-C
	後ろけりだし	チューブを使って(赤)	2	3-B
	背筋	白つ連れ	2	8-C

**生活習慣**  
 取り組みやすい目標を少なくとも2つ選んで行いましょう。

チェック	内容	カテゴリ
<input type="checkbox"/>	筋トレ(5回/週)	運動
<input type="checkbox"/>	予定を作って積極的に外出する	運動
<input type="checkbox"/>	1日1カ所掃除をする	運動
<input type="checkbox"/>	1km以内なら自転車か歩く	運動
<input type="checkbox"/>	食事はよく噛んで食べる	食事

**アドバイス**  
 教室で得た知識を他の方に伝えてみませんか?  
 ご自身の体験やからだの変化、気持ちの変化を誰かにお話ししてみましょう。

**分析シート** 氏名 健康 太郎 日付 2019/12/17  
 kenkou tarou 性別 男性 年齢 69 期数 1

体力年齢 **70歳** (前期 76歳) 筋肉率 **29.02%** (前期 28.92%)

出席数 (運動教室) **5回** (前期 5回)  
 新記録力測定日 から前日経過  
 累計出席数 **5回**

気になる生活習慣  
 歩幅を広げよう 歩く速度を速く

**からだ**  
 BMI **23.5 kg/m<sup>2</sup>** フレイル **フレイル** 脚点 **88点**

体重 **64.10kg** (前期 65.40kg) 体脂肪率 **22.1%** (前期 22.9%) 血圧 **136/74 mmHg** (前期 148/82 mmHg) 内臓脂肪レベル **14** (前期 14)

**食事と運動**  
 食事 **83点** (前期 84点) バランス **85点** (前期 30点) エネルギー収支 **2,217 kcal** (食事) / **2,351 kcal** (運動)

エネルギー収支の棒グラフと歩数・運動量の比較図が示されています。

**こころ**  
 こころの健康 **笑顔** (前期 笑顔) 睡眠 **良好** (前期 良好) 自覚 **良好** (前期 良好)

個別運動メニューと生活習慣目標を設定した「プログラムシート」

**2019年12月実績レポート** 氏名 健康 花子 期間 12月1日~1月4日  
 kenkou hanako 性別 女性 年齢 68 期数 1

**総合結果**  
 今月の出席数 **4回/全4回** 実施期間 **3カ月** 体力測定回数 **2回**  
 今月のスコア **77点** (前期 67点)  
 がんばっていますね。目標達成まであと一歩です。いつでも自分のペースで続けるために筋トレメニューと10分以上の継続した歩行を継続しましょう。

**からだの変化 (今月の平均)**  
 体重 **65.5 kg** (テスト時 66.1 kg) 体脂肪率 **22.0%** (テスト時 21.9%) BMI **25.6 kg/m<sup>2</sup>** (テスト時 25.8 kg/m<sup>2</sup>) 筋肉率 **29.2%** (テスト時 29.3%) 血圧 **165/80 mmHg** (テスト時 172/80 mmHg)

**目標達成度**

運動の記録	生活習慣の記録
筋トレ (週) <b>7.0</b> (前期 5.0) 連続歩数 (歩/日) <b>4,224</b> (前期 5,253) 歩数 (歩/日) <b>6,517</b> (前期 8,048)	スクリーンタイム (時間/週) <b>35</b> (前期 35) 歩幅 (cm) <b>16</b> (前期 16)

	日	月	火	水	木	金	土	日	週合計	総合点数
12/1	筋トレ(日数)	○	○	○	○	○	○	○	7	16点
	連続歩数(歩)	5,051	4,180	11,220	1,870	2,530	0	3,850	28,701	
	歩数(歩)	6,808	5,840	14,266	3,159	4,333	6,723	7,162	48,291	
12/8	筋トレ(日数)	○	○	○	○	○	○	○	7	16点
	連続歩数(歩)	2,530	4,510	14,630	1,850	2,530	2,750	6,224	34,824	
	歩数(歩)	5,323	6,127	18,205	6,041	3,408	4,959	7,369	51,432	
12/15	筋トレ(日数)	○	○	○	○	○	○	○	7	16点
	連続歩数(歩)	5,152	5,139	12,761	3,175	2,750	1,870	2,080	32,837	
	歩数(歩)	7,936	7,409	15,983	4,143	4,796	4,607	3,526	48,390	
12/22	筋トレ(日数)	○	○	○	○	○	○	○	7	13点
	連続歩数(歩)	0	2,200	12,980	2,860	0	0	1,960	20,020	
	歩数(歩)	749	3,541	16,620	5,183	0	0	4,339	30,432	
12/29	筋トレ(日数)	○	○	○	○	○	○	○	7	16点
	連続歩数(歩)	3,053	2,738	5,995	4,944	5,940	5,610	3,080	31,360	
	歩数(歩)	5,048	5,806	9,485	6,296	8,203	9,348	3,999	49,555	

運動や食習慣の現状と改善点をまとめた「実績レポート」

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。