

(報道資料)

**高齢者のフレイル予防と市街地活性化を通じて地域共生社会の実現に貢献  
高齢者向け健康づくり活動「おでりハ健康プログラム」を本格スタート  
多くの自治体の健康事業で採用されている「タニタ健康プログラム」を軸に展開**

2022年9月30日

一般社団法人おでかけリハビリ推進協議会

株式会社タニタヘルスリンク

一般社団法人おでかけリハビリ推進協議会（北海道函館市若松町9-19、代表理事・松田 悌一、以下「協議会」）は、株式会社タニタヘルスリンク（東京都港区三田3-13-16、社長・土志田敬祐、以下「THL」）と連携し、2021年9月より取り組んでいる高齢者向け健康づくり活動「おでりハ健康プログラム」において、10月1日より連携分野を拡大して本格展開します。これまで協議会では、THLがアドバイザーとなり、体組成計や血圧計を使った計測会をはじめとした健康イベントを函館市内で定期的に開催してきましたが、今回、多くの自治体の健康事業で採用されているTHLの「タニタ健康プログラム」<sup>※1</sup>を採用し、取り組みを本格化します。「タニタ健康プログラム」は、通信機能を搭載した活動量計やTHLのスマートフォン向け歩数計アプリケーション「Health Planet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」を使って、参加者の日々の歩数を計測。体組成計や血圧計での計測データとあわせて、からだや運動の状態を「見える化」し、パソコンやスマートフォンでいつでも確認できるようにします。同時に、健康イベント開催時にこれまで参加者に配布していた「おでかけコイン」（商品券と交換可能なイベント通貨）をデジタル化。THLのポイントプログラムを活用したデジタルポイント「おでりハポイント」として付与し、今後順次、計測回数や歩数などにも付与対象を広げていく予定です。

協議会は、函館朝市協同組合連合会や地元医療関係者などが母体となって2017年にスタート。日常生活における社会資源を活用し、「おでかけそのものをリハビリとする」といったコンセプトのもと地域事業者とともに高齢者外出支援運動「おでかけリハビリ」に取り組んできました。この運動は、商業施設などでの「買い物」「食事」「レクリエーション」を通じて「交流」を生み出し、高齢者のフレイル予防と市街地の活性化を図ることを目的に、60歳以上の函館市民を対象にした生涯学習講座「高齢者大学」（函館市からの受託事業）や健康イベントなどを実施。これまでに延べ5000人以上が参加しています。THLではこの取り組みの主旨に賛同し、健康づくりの分野で連携。「おでかけリハビリ」運動の一環として「おでりハ健康プログラム」を試験的にスタートさせ、連携の在り方を両方で検討してきました。

今回の本格展開にあたって導入する「タニタ健康プログラム」は、通信機能を搭載した活動量計や体組成計、血圧計で計測した自身のデータをパソコンやスマートフォンで簡単に確認できるのが特徴で、からだや行動の変化を「見える化」することで、参加者の行動変容を促します。活動量計には「F e l i C a（フェリカ）」<sup>※2</sup>が搭載されており、パソコンやスマートフォンを介さず、対応する読み取り機にかざすだけで歩数をはじめとした計測データを、インターネットを介して専用サーバに転送。同様に、歩数計アプリもQRコード<sup>※3</sup>を画面表示するだけでデータ転送が可能であるため、ITが苦手な方でも簡単に計測データを送信・蓄積することができます。

併せて、インセンティブが得られるポイントプログラムも実施。健康イベント参加時だけではなく、今後、体組成の計測を行ったり歩数を増やしたりするなどの健康行動に対して「おでりハポイント」を付与していく予定です。貯まったポイントは、従来通り「おでりハ健康プログラム」を開催している商業施設で使用できる商品券と交換でき、参加者のモチベーションを高め、継続を促します。

両者では、これらの取り組みを通じて高齢者のフレイル予防と市街地活性化を図り、より多くの市民の参加を促すことで、函館市が目指す地域共生社会の実現に貢献していきます。また、今後、「おでりハ健康プログラム」を中心とした「おでかけリハビリ」運動のノウハウを活用しながら、地域共生社会を目指す全国の自治体や商業施設、高齢者福祉施設などと連携し、高齢者のフレイル予防と市街地の活性化を図る新しいヘルスケアプロジェクトの輪を広げていきたいと考えています。

※1：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集団健康づくりパッケージ。本プログラムは、全国170件以上の自治体や企業などで利用されており、住民一人ひとりの行動変容を促して医療費の適正化を図るとともに、企業においては社員の健康増進を経営的視点で捉える健康経営の実践をサポートしています。

※2：F e l i C aは、ソニー株式会社の登録商標です。

※3：QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。