

千葉県地域IT化推進協議会

医療健康福祉に関する地域ITC活用部会

23年度成果報告

総務省 22年度「絆」プロジェクト交付金
採択を受けて

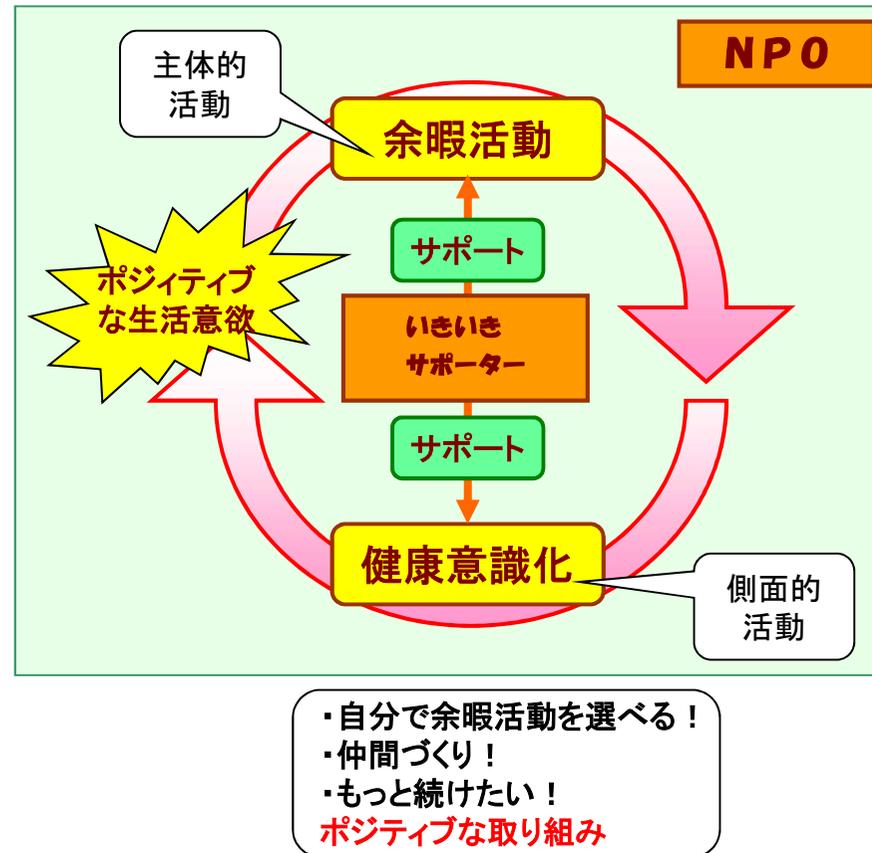
株式会社テクニカルブレインズ

健康支援事業の課題

行政指導の形態

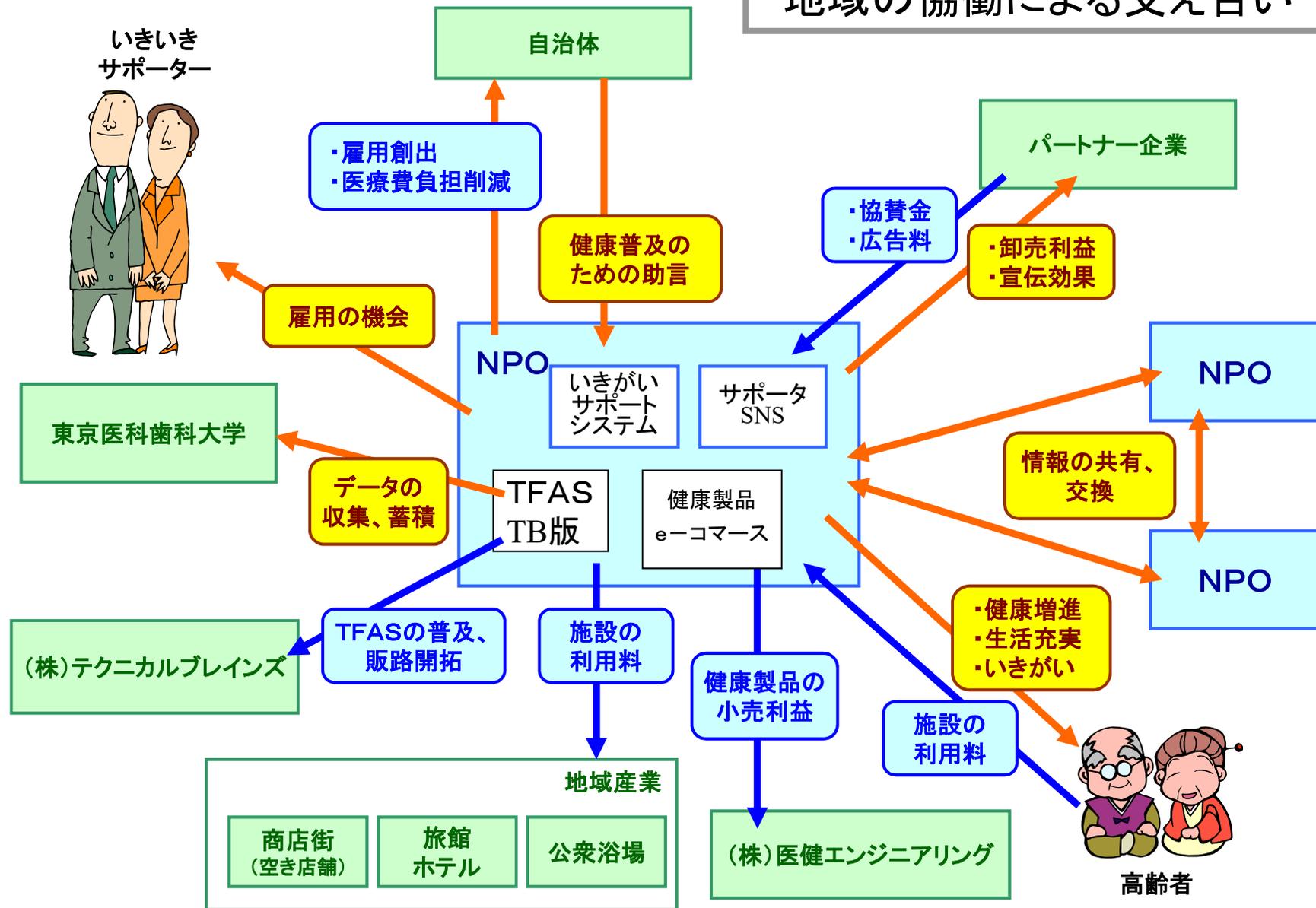


健康支援事業の構図

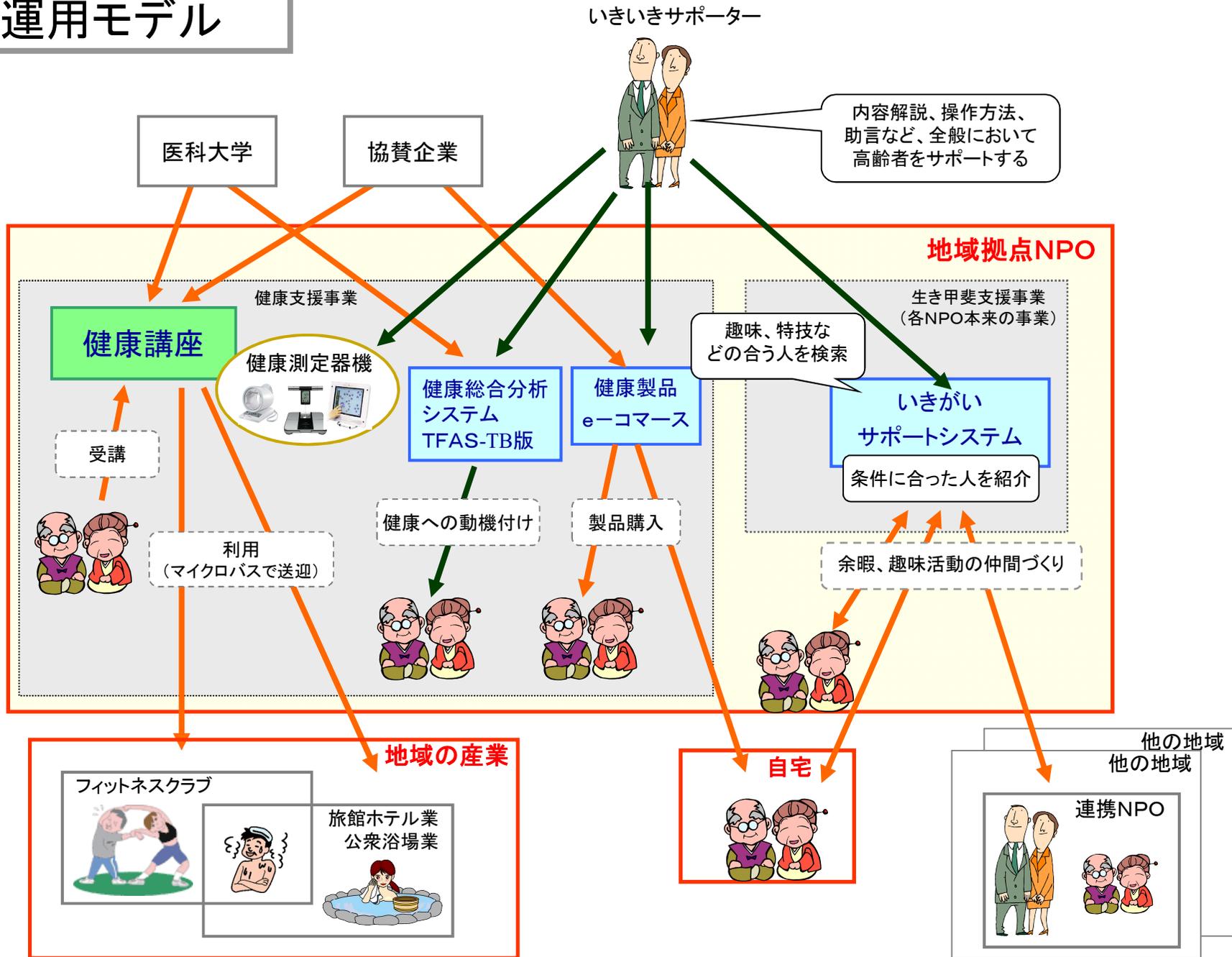


人間らしく幸福な人生は、クオリティ・オブ・ライフ (Quality of Life, 略語: QOL) と云いますがその尺度は幸福、身心の健康、良好な人間関係、やりがいのある仕事、快適な住環境、レクリエーション活動、レジャーなど様々な観点から計られます。肉体的な健康による尺度だけでなく、精神的にも社会的にも、また文化的、経済的さまざまな側面から健全であることこそQOLの向上につながるのだと思われます。心身の健康にはQOLの維持、向上は一人で取り組むのではなく家族や友人、地域に住んでいる方々によって支えられるもので行政指導や産業先行に頼るものではありません。

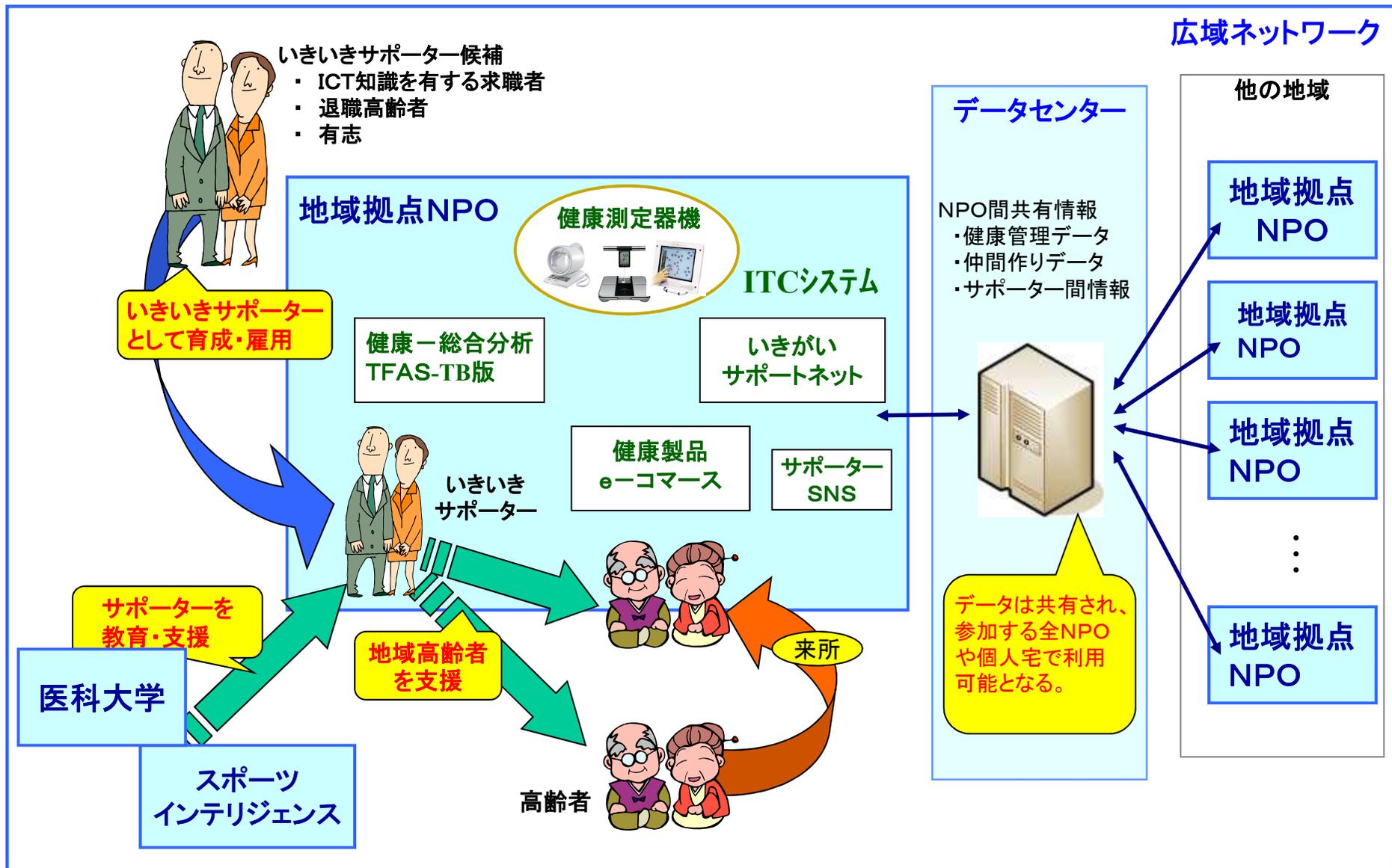
地域の協働による支え合い



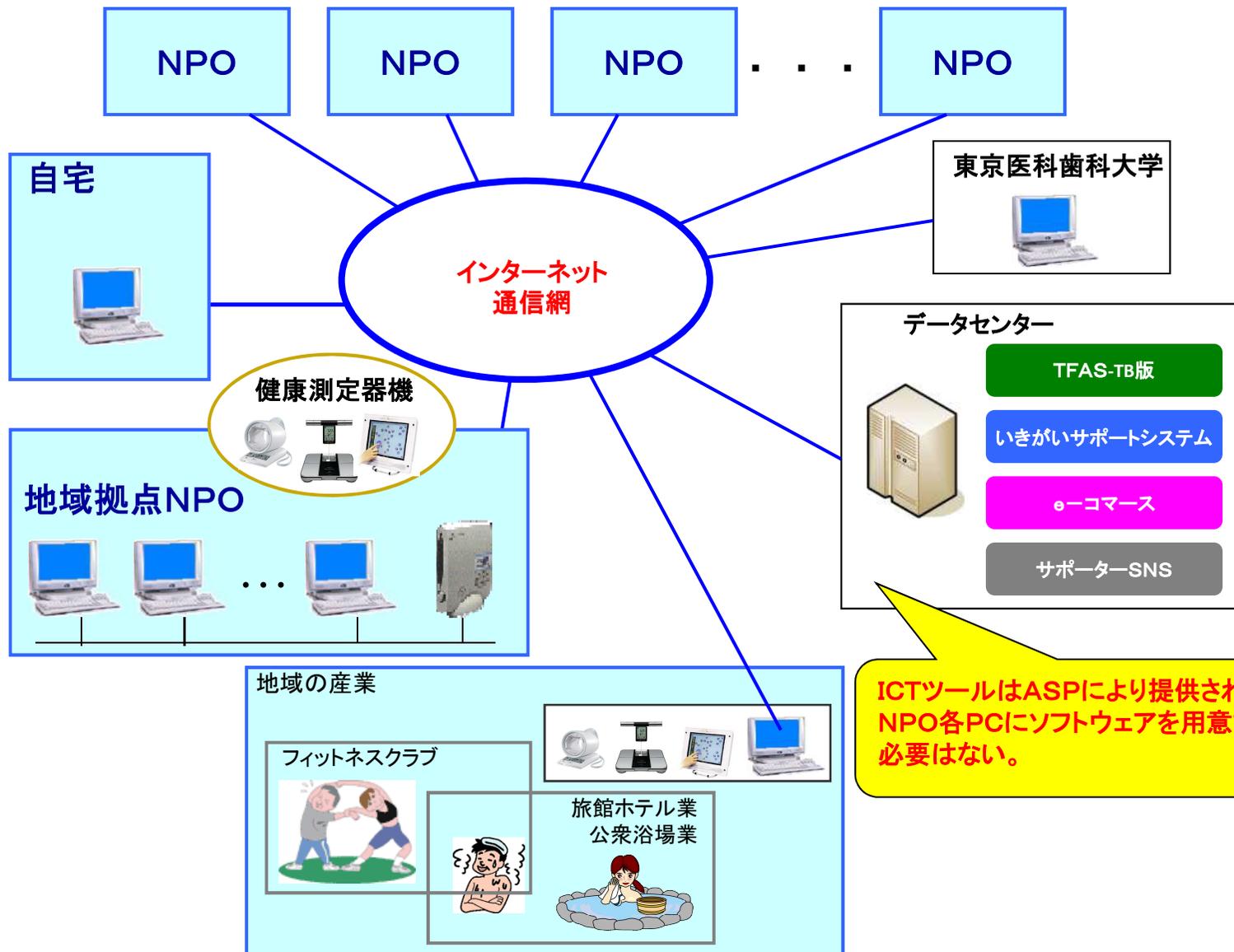
運用モデル



いきいきサポーターとNPOの関係



システム構成

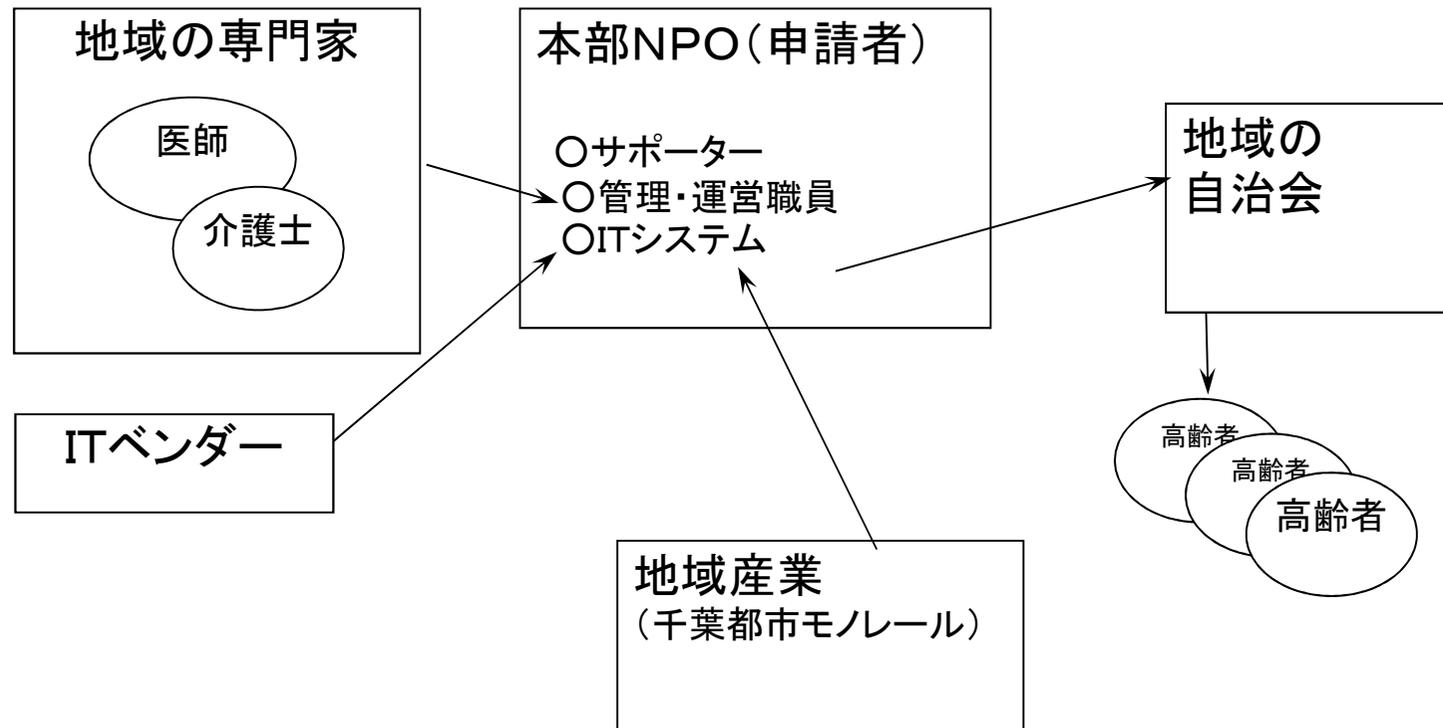


ICTツールはASPにより提供される。
NPO各PCにソフトウェアを用意する
必要はない。

実績

■NPO

- ①千葉都市モノレールー作草部駅舎を借用
- ②千葉県高齢者福祉課(補助金)
 - ②-1. 立ち上げ費用



実績 2

■ NPO

② 千葉県高齢者福祉課(補助金)

②-2. 人材育成費用(千葉・市川・館山にて実施)



いきいきサポーター講習 カリキュラム（健康指導の基礎講座 各3～4時間）

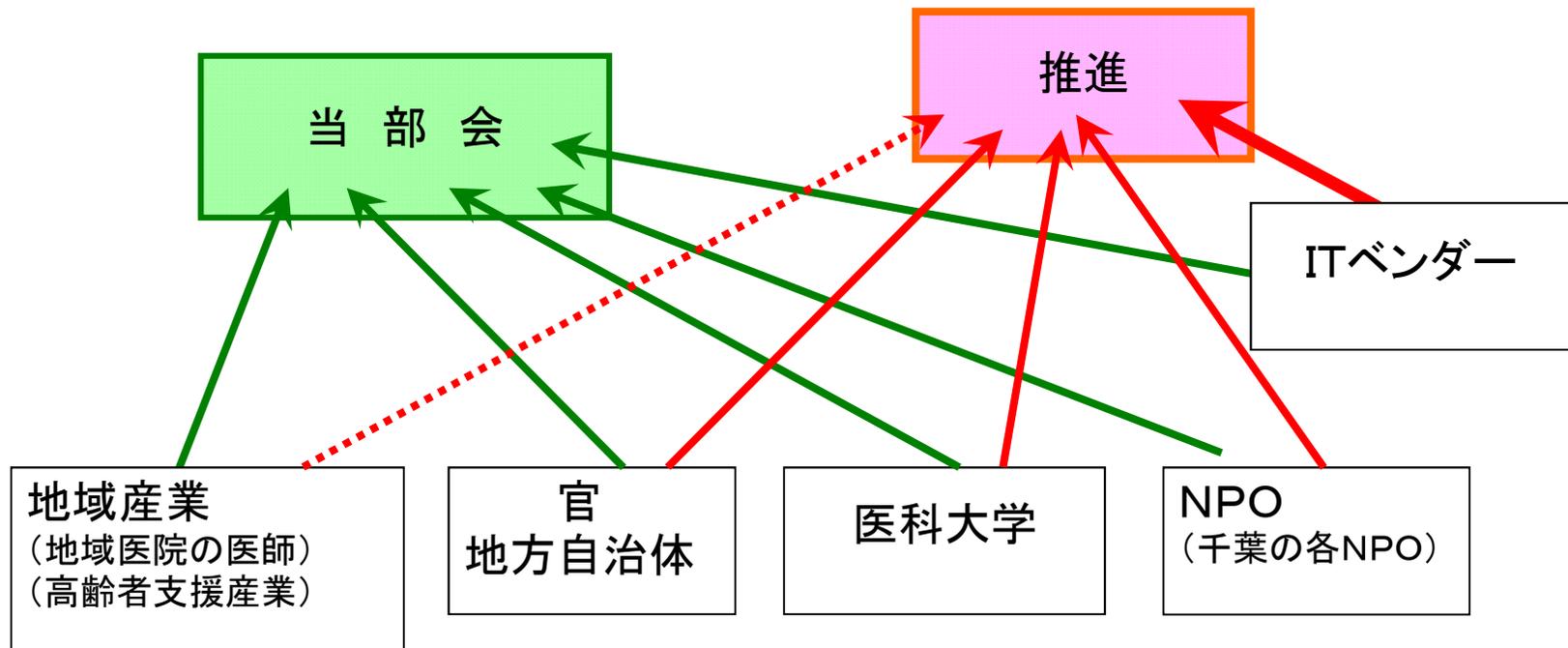
	講習項目	内容	講師
1	精神安定	・健康科学の知見とともに、専門であるストレス、リラクゼーション、自律訓練法について講義を行い、高齢者の健康増進に寄与しうる人材を育成	・谷木博士 ・トレーナー
2	トータルフィットネスマネジメント	・健康日本21の推進運動と地域社会 ・健康な心・身体・社会の創造 ・健康(フィットネス)教育の必要性 ・トータルフィットネスの考え方 ・フィットネスマネジメントの対象 ・TFASによる自己評価・メンタルチェック	・水野教授 ・トレーナー
	運動と体力	・運動と健康、そして体力とは ・自己評価(主観的費用か・客観的評価) ・心と身体 医学的検査結果 ・運動・栄養・休養 ・身体活動のピラミッド ・TFAS体力の自己評価(運動エクササイズガイド) ・METsとは	
3	栄養と食習慣	・運動・栄養・休養 ・五大栄養素 ・各栄養素の役割 ・食事の基本パターン ・ヘルスピラミッド ・TFAS栄養の自己評価(食事バランスガイド)	//
	休養と生活行動時間	・運動の生理学的メカニズム ・超回復性の原則 ・運動不足と心の関係 ・生活フィットネスと加齢	
4	生活の安全と健康づくり	・生活時間の自己評価 ・生活状況と評価 ・生活時間の評価基準 ・TFASによる自己評価(ライフスタイル)	//
	ストレスマネジメント	・ストレスの概念 ・ストレスとストレス反応 ・ストレスの種類 ・ストレスと生理的・心理的反応 ・愛は脳を活性化する	
	まとめ 体力の測定方法 認定試験	・まとめ ・運動能力測定と身体状態の測定 ・高齢者の場合の注意事項 ・理解度のためのテスト	

今後の計画

■NPO

- ①推進体制の整備
- ②千葉県内の自治体に無償提供
 - ②-1. 総務省の協力
 - ②-2. 千葉県IT化推進協議会との連携

(医療健康福祉に関する地域ICT活用研究会)



ご静聴ありがとうございました。

株式会社テクニカルブレインズ