



Best Life Promotion

BLPニュースレター

Vol.2

2009年10月1日発行



健康 TOPICS

今回は、ヘルスアップWeb (PHR) を監修していただいた関西医科大学 木村穰 (ゆたか) 教授に、ヘルスアップWeb (PHR) について語っていただきました！

■ PHRシステムの謎にせまる！

PHRを監修している関西医大 木村穰です。現在当PHRは経産省の実証実験などで素晴らしい効果を上げています。もちろんこのPHRシステムは、結果のだけせるシステムとして我々が日頃の臨床で行っている行動科学(認知行動療法)をITに落とし込んだもので、十分自信をもって作り込みましたが実際の結果をみて一安心です。今までさまざまな方が、このITによるメタボ管理や疾患コントロールを試みておられますが、実際ここまで、科学的に実証された(無作為方式)データで証明したのは我々が初めてです。

では、なぜこんなにいい結果ができるか、決して思いつきではないことをご説明しましょう。

まず、PHRを利用するにあたり、表の如く、ライフスタイルチェックとして個人の生活習慣を確認します。ここまでは従来とあまり変わりません。

問題はここからです。実際のPHRを利用された方はわかると思いますが、実はここから少し面倒な画面が続きます。PHRでは、最初の生活習慣のチェックから、個人の肥満やその他の生活習慣病の改善に役立つ、効果的な目標を提案してきます。もちろん、肥満でお酒の量が多いとか、ご飯が多いとか、これをやれば絶対に減量は確実、という目標はたくさんあります。従来はここで、これらお勧めの効果的な目標を「はい、あなたにピッタシの減量目標はこれ！ これをやれば3ヶ月で6kgは確実よ！」と提案し、利用者も「なるほど、なるほど・・・」とその場では納得されて帰られます。しかし、帰りの電車の中でふと、でも私はやっぱりご飯好きだし・・・、お酒は・・・、とちょっぴり不安や疑問に思うことも多いのです。当然です、自分の好きな食べ物やライフスタイルをそう簡単にやめたくはありません。その結果、1週間後にはどう思うでしょうか、「やっぱり、この目標は私には無理・・・、こんなことやっても疲れるだけ・・・」、と、ここで終わってしまいます。当然一時的に減量できて、すぐにリバウンド、「やっぱり私には減量は無理私は太る体質！」と聞き直っている始末です。

でも、もしこの最初の目標が、自分でも「これならやれそう」とか「少しやってみようかな」と思う目標ならどうでしょうか？ 当然自分でできそうと思った目標ですから、長続きしやすい目標になっています。もうおわかりですね、PHRでは、最初

のライフスタイルチェック後の、減量等の目標設定にあくまで利用者本人の関心や自信(自己効力感)をさりげなく確認し、ご本人が自信ありそうな目標しか設定しません。その結果、目標達成率は従来のお仕着せ(たとえばその目標の方が、減量効果が高くても)の目標設定よりいい結果がだせます。

さらに、このPHRでは、毎日の自宅での体重や血圧などが記録されます。すなわち知らず知らずのうちに自分の体重の変化に気づいたり興味を持ってくる環境が築かれています。自分の体重の変化に気づいたとき、もしその体重がいつもより少しでも減っていたら、当然ご本人はその結果に興味をしめします。もし、その時に誰かが、結構体重減ってますね！

と声をかけてくれたら、もっと嬉しいですよ。特に減量初期は見た目はあまり変わらないので、実際の体重でしか判断できないことも多いのです。こうなると、「結構私ってイケるじゃん」、とか、「じゃあもう少しがんばろうかな」、とさらなる自信、やる気がわいてきます。

どうですか、ほんの一部ですが、当PHRの結果での秘密を明かしてしまいました。企業秘密？もあるのですが、これ以上明かせませんが、実はその他にもさまざまな仕掛けがあって、本当に自然に、気軽に、かつ確実に減量や生活習慣の改善が導かれるように仕組みられています。もちろん、これですべて解決、と言うわけではありませんが、現在使われている非対面式の行動変容プログラムの中では最強の部類に入ることは間違いありません。読者の方も是非一度お試し下さい。ただし、少し設問や回答が面倒ですが・・・。お楽しみに。



関西医科大学 木村穰教授

1981年、関西医科大学卒業。医学博士。循環器専門医。2009年4月より関西医科大学健康科学科教授



ヘルスアップWebを使った事例紹介

「ヘルスアップWebを使った事例紹介」では、今までにヘルスアップWebを健康増進のために利用してこられた方々のお声を掲載していきます。

まず初回は、かなり効果を感じていただいた事例からご紹介します。

■糖尿病からの脱出！！

糖尿病からの脱出成功者の50代の男性です。

ウェスト87cmから73cmに！！体重75Kgから63Kgになりました。

一年で、12キロですので、2ℓのペットボトルが6本お腹から取れたんです。

きっかけは、健診結果でした。5年ほど前に、タバコをやめて、健康的な生活をしていたつもりでした。なぜか、体重が増えて、翌年は、高脂血症に、また、肥満度も高く、次の年には、健診で、メタボを乗り越えて「糖尿病」の烙印を押されました。(Hb-A1cが6.2に)

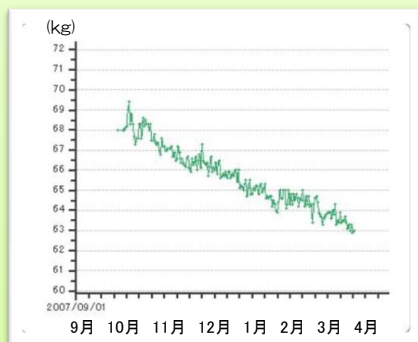
クリニックを受診したら、「薬を飲んだら、もとに戻りませんよ。食事と運動で頑張ってください」と言われ、いわゆる「食事指導、栄養指導」を受けました。

栄養士さんからの指導で、ご飯の量を半分にして、長続きできる運動で、毎日一万歩、歩くことにしました。ちょうど、その頃、実証事業で、このヘルスアップWebを実施することを知り、参加させて頂き、毎日、歩数計を持ち歩き、体重、血圧を毎朝測り、自己チェックを始めました。

宣伝ではありませんが、「乗るだけ」「巻くだけ」「おすだけ」の簡単操作と、日々の行動の結果が、何もなくても、グラフに表れ、がんばれたと思います。

最初は、月曜日から金曜日は、目標に向かって頑張りますが、土日は、家でゴロゴロ。そうすると体重グラフは、増えて元に戻ってしまうことが、たびたび。今では、土日も朝起きて、ひと歩き。ちなみに、右の数値が、私のグラフです。しかも、糖尿病のHb-A1cの結果も当初は、6.2でしたが、今では、5.1で、糖尿病から脱出成功となりました。

風呂上がりに姿見で、自分のおなかを見たとき、なんとかしなきゃと思う方、ぜひ一度頑張られることをお勧めします。



約6か月間の体重の推移

■ベストライフ・プロモーション各部のご紹介

私達の会社には、コンサルティング部、サービスビジネス部、情報システム部の3つの部があります。このコーナーでは、各部門どのようなサービスを行っているのかをご紹介しますと思います。

まずは、9月から事務所を移転し、広く新しくなった本社事務所を中心に活動していますコンサルティング部のご紹介からです！



本社事務所の様子

コンサルティング部では企業や保険者の方々の健康増進事業をトータルにサポートします。

システムのご提供だけでなく、皆さんが悩みの煩雑な業務の受託（代行）も可能ですので、ぜひ一度お声がけ下さい。

1. コンサルティングサービス

- ・計画策定支援：健康増進事業の現状や財務状況等を分析し、今後の事業の企画をご支援します。
- ・データ分析：レセプトや健診データ等を分析し、医療費削減に向けたご提案をいたします。
- ・各種教育支援：保健指導のご経験が少ないご担当者に対し、制度や手法等についての教育を行います。

2. P H R サービス (SaaSによる健康増進サービスの提供)

- ・業務管理機能：国の制度に基づいた、特定保健指導の業務を確実に推進できる機能をご提供します。
- ・個人向け機能：個人で日々の健康増進に活用できるWebサイト(ヘルスアップWeb)をご提供します。
- ・測定機器提供：簡易かつ効果的に健康情報を収集する測定機器(体重・血圧・歩数等)を提供します。

3. 業務支援サービス

- ・健診業務支援：健診に関わる企画の立案、煩雑な業務(手配、予約、精算等)を代行いたします。
- ・健診データ変換：健診結果のデータ化(紙→XML、CSV→XML等)の業務を受託します。
- ・保健指導支援：弊社内の保健指導スタッフや外部保健指導機関と連携し、保健指導業務をご支援します。

— 編集後記 —

2刊目のニュースレター発行となりました。今回は、ヘルスアップWebの謎に迫ってみましたがいかがだったでしょうか？これからもいろいろなTOPICSや事例紹介などをお届けしていきます。

発行元：

株式会社ベストライフ・プロモーション

川崎市中原区上小田中4-1-1 富士通川崎工場内

TEL：044-754-2060 FAX：044-754-2029

URL：<http://www.blp.co.jp>

