

静岡県総合健康センター  
すこやかセンター  
だより 33



インターネットを利用した生活習慣改善支援プログラム

エクササイズ把握プログラム i-exerEx について

平成20年県民健康基礎調査の結果では、静岡県の成人男性4人に1人が肥満という結果になりました。肥満予防のために生活習慣を変えていくことが必要とされています。

静岡県総合健康センターでは、パソコンや携帯電話を使って、自宅にしながら自分の生活習慣を楽しく気軽に改善できる、「生活習慣改善支援プログラム」の開発を行っています。今回はこのうち、厚生労働省の「健康づくりの運動指針2006」に基づく、エクササイズ把握プログラム「i-exerEx」について紹介します。

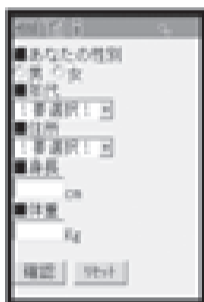
エクササイズとは、身体活動量の単位で、運動強度（Mets：メッツ）に時間（時）を掛けて求めます。「i-exerEx」は、7日間のエクササイズの状態を携帯電話で把握し、健康づくりに必要な身体活動量（週23エクササイズ以上の活発な（3Mets以上）身体活動が生活習慣病予防に効果的とされています）が確保出来ているかを評価します。なお、本システムは携帯電話専用になっています。

【登録手順】

1. ex@sukoyaka.or.jp宛てに空メールを送信してください。（QRコードも利用できます→）
2. 静岡県総合健康センターからメールが返信されます（数分かかります）。暗号化したURLにアクセスしてください。
3. 参加確認を行い画面に沿って個人情報を入力してください。
4. i-exerExの体験版を入力します。入力は、普通歩行、床掃除などの生活活動のページと、ジョギングや速歩などの運動のページに分けて入力することとなります。
5. エクササイズの入力は、7日間毎日行います。毎日のエクササイズの入力は、**夜7時頃メールでお知らせします**。暗号化したURLが記載されています。そこから、生活活動入力画面につながりますので、その日の生活活動、運動を入力して下さい。
6. 7日間登録すると、最終日に評価メールが届きます。

※ 詳細は静岡県総合健康センターのホームページをご覧ください

<http://www.sukoyaka-shizuoka.jp/home/i-exerEX/iexerex.pdf>



個人情報登録ページ



生活習慣のページ



運動のページ

本協会、臨床検査精度管理調査の評価：99.5点!

日本医師会主催 臨床検査精度管理調査

日本医師会は、全国の病院や検査機関等を対象に40年以上にわたり外部精度管理を行っており、日本国内の検査水準の向上・維持に大きな役割を果たしております。平成21年度（第43回）の調査は平成21年9月に行われましたが、本協会は、評価項目修正点99.5点と大変よい成績を収めることが出来ました。過去、5年間の平均点数でも98.2点と安定した成績です。受診者の皆様の健康診断に正しい検査データを提供できますように心がけております。

表 本協会：過去5年間の評価状況

	総合評点*	参加項目修正点**
H21	67.7	99.5
H20	67.2	98.8
H19	62.8	99.3
H18	52.3	95.3
H17	53.7	97.9
平均	60.7	98.2

\* : 全項目参加したときの総点数を100としたときの比較評価点  
\*\* : 参加した項目得点を100点満点として換算した点数

「小児生活習慣病の現状について」  
～小児のメタボリックシンドローム～

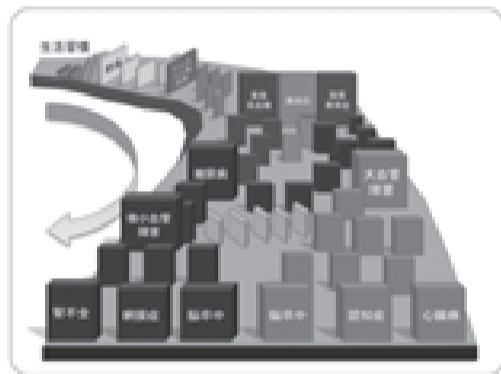
—学校保健セミナーを開催—

当協会と静岡県学校保健会が共催する第35回学校保健セミナーを去る1月28日静岡市の静岡県看護協会において開催しました。



講師には、県西部浜松医療センター小児科医長の遠藤彰先生を迎え、当日は、県内各地の学校から多くの養護教諭の皆さんが参加され、一時間半にわたる講演を熱心に聴かれました。

「小児生活習慣病の現状について」～小児のメタボリックシンドローム～と題した講演は、成人の肥満・メタボリックシンドロームのかなりの部分が小児期の肥満ないしメタボリックシンドロームから生じるため、生活習慣を適正化することが基本でありその生活習慣の確立は、小児期にスタートする。また、講師は総括として特に次の4点を指摘しました。



1. メタボリックシンドロームが動脈硬化の進行と深く関わっている。
2. メタボリックシンドロームに対して生活習慣を適正化することが基本。
3. 医療機関以外の職場、学校、家庭での取り組みが必要。
4. 食事は中心的な要因

小児のメタボリックシンドロームが注目される

- ・ 小児期にもメタボリックシンドロームの病変が見られる
- ・ 小児期の肥満・メタボリックシンドロームは世界的に増加傾向
- ・ 成人の肥満・メタボリックシンドロームのかなりの部分が小児期の肥満ないしメタボリックシンドロームから生ずる
- ・ 成人期発症の心筋梗塞、脳梗塞などは小児期の過体重と相関し、血管の初期病変は小児期に確認される
- ・ 生活習慣の確立は小児期にスタートする



小児の健康な生活習慣

1. 適切な睡眠時間
  2. 肥満しない
  3. 十分な運動
  4. 朝食を食べる
  5. 間食しない
- ↓  
肥満しない

静岡県寄生虫症研究会  
第15回研究総会のお知らせ

1. 日時・場所：  
☆日時：2010年9月11日（土）13：30～18：30  
☆場所：アクトシティ浜松研修交流センター6階62研修室

2. 一般演題募集のお知らせ

山崎浩先生（国立感染症研究所寄生動物部：特別講演）による「寄生虫症の遺伝子診断」の他に、会員の皆様による寄生虫症一般についての演題の発表を予定しています。発表をご希望の方、5月31日（月）までに演題・演者・所属ならびに連絡先を事務局宛にFAX、ハガキないし電子メールにてお知らせください。

事務局：〒431-3192 浜松市東区半田山1-20-1 浜松医科大学感染症学講座内  
TEL：053-435-2337 FAX：053-435-2219  
E-mail：dptparas@hama-med.ac.jp