

柏の葉スマートヘルス・プロジェクト 「健康づくり実践モニター」実施内容

今回募集する各コースで、モニターの方に行なっていただく内容をご説明します。

[Aコース] 健康管理体験コース

【モニター内容】

健康管理体験コースは健康セミナーにご参加のうえ、健康チャレンジプログラムを体験していただきます。健康チャレンジプログラムに取り組みながら、「健康システム」(健康関連データを統合して見える化するICTシステム)を使っていただき、モニター期間中、日常の運動、睡眠時間や消費カロリー、体重、体脂肪率、BMI値等の健康データを、PCやスマートフォンで閲覧するという体験ができます。健康システムを利用することによって、自分の健康データがより詳細に分かりやすく把握できるようになります。

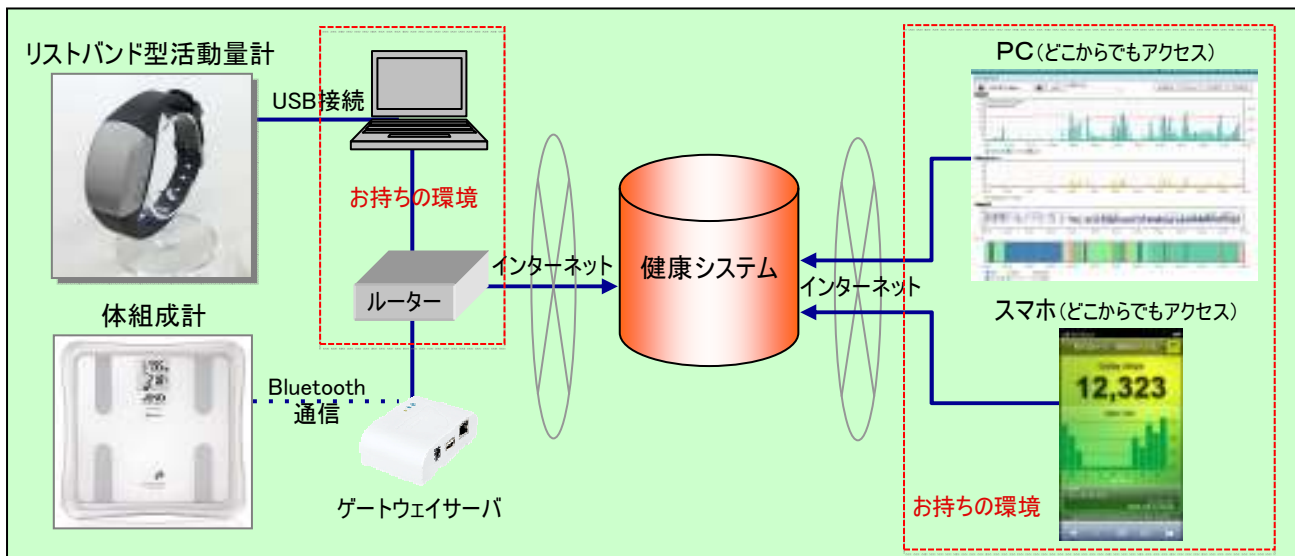
【応募条件】

- * 2013年1月26日(土)に開催されるセミナーにご参加いただくことが条件です。
 - * 健康システムのご利用には、活動量計と体組成計の測定データを、インターネットで送信し、表示するための設備(PC、スマートフォン)が必要です。詳細は以下をご確認ください。
 - ・常時接続のインターネット環境が利用できること。
 - ・ルーターに、LANケーブルでゲートウェイサーバ機器が接続できること。
 - ・WindowsPC(CDドライブ必要)をお持ちであること。
 - ・PCスペック: WindowsXP以降、メモリ1GB以上、CPU2コア以上
 - ・必要ソフトウェア: インストールディスクと同梱 ・WEBブラウザIE8推奨
- 【ご注意】MACのWindowsモードではご利用になれません。

【モニター期間中に行なっていただくこと】

1. 活動量計について
 - (1)活動量計を24時間(入浴時以外)、手首に装着してください。
 - (2)活動量計をPCに接続し、健康システムにデータを送信してください。(USBで接続、インターネット経由)
 - *原則的に毎日送信してください。出張等で不可能な場合、数日分まとめてでも送信可能です。
2. 体組成計について
 - (1)体組成計に毎日乗って、体重等を測定してください。
 - *測定データは、無線で健康システムに送信されます。(インターネット経由)
3. PCやスマートフォンでご自身の測定データを見ることができます。健康チャレンジプログラムに参加しながら、ご自身のデータの変化をご確認ください。
4. 健康セミナーの参加時、モニター期間終了時にアンケートを行ないますので、ご回答をお願いします。
 - *アンケートのご回答は、謝礼をお支払いするための条件です。

【ご利用イメージ】 * 活動量計／体組成計／ゲートウェイサーバは、健康セミナーご参加時にお貸し出します。



* 活動量計とは

活動量計は、内蔵した3軸加速度センサーで、身体の動きを検知して記録するものです。歩数計との違いは、24時間装着することで、日常のデスクワークや家事、睡眠中の動きなど、詳細なデータを取得します。

・活動量計は右表のデータを計測します。

運動頻度	消費カロリー
運動強度	生活シーン
歩数	睡眠時間

* 体組成計とは

体組成計は、体重に加え、身体の中の脂肪量や水分量を測定する機能を加えたもので、一度乗るだけで、各種データが測定できます。

・体組成計は右表のデータを計測します。

体重	BMI値
体脂肪率	基礎代謝量

[Bコース] はつらつウォーキングコース

【モニター内容】

はつらつウォーキングコースは、健康セミナーにご参加のうえ、健康チャレンジプログラムを体験していただけます。健康チャレンジプログラムに取り組みながら、モニター期間中に歩数計を使った日常の健康管理や健康づくりに対する効果を調査するものです。

【応募条件】

2013年1月26日(土)に開催されるセミナーにご参加いただくことが条件です。
歩数計は、セミナー後にお渡しいたします。

【モニター期間中に行なっていただくこと】

1. 毎日(就寝時を除き)歩数計をつけていただき、健康チャレンジプログラムに、無理のないペースで取り組んでください。
*歩数計は、健康セミナーご参加時にお渡しします。
2. 健康セミナーの参加時、モニター期間終了時にアンケートを行ないますので、ご回答をお願いします。
*アンケートのご回答は、謝礼をお支払いするための条件です。



[Cコース] かんたんウォーキングコース

【モニター内容】

毎日(就寝時を除き)歩数計をつけていただき、ウォーキングや毎日の健康づくりに、無理のないペースで自由に取り組んでください。

【応募条件】

2013年1月26日(土)午前11時より、歩数計をお受け取りいただくことが条件です。(健康セミナーへのご参加は必要ありません。)

【モニター期間中に行なっていただくこと】

1. 歩数計を毎日、起床から就寝まで、歩数計を装着してください。
2. アンケートにご回答ください。
歩数計受け取り時、モニター期間終了時にアンケートを行ないますので、ご回答をお願いします。
*アンケートのご回答は、謝礼をお支払いするための条件です。



お問い合わせ先

株式会社メディシク「柏の葉スマートヘルス・プロジェクト」お問合せ窓口
03-6459-3960 (受付時間: 10:00~18:00 土日祝日、年末年始12/29~1/3を除く)