INTERVIEW

生活習慣病対策のスペシャリスト・加隈先生にお話を伺う

体重・血圧などの自己測定を習慣づけて、健康意識の向上を

2025年には団塊世代が後期高齢者となり、日本国民の4人に1人が75歳以上という、超高齢社会がやってきます。そして、加齢により罹患率が高くなり、受診回数や服薬数が増えることで、個人の医療費は増加します。

そこで、医療費抑制の鍵を握る生活習慣病対策について、専門家である大分大学保健管理センター 准教授の加隈哲也先生にお話を伺いました。

体重・血圧を継続測定すること！ 測ったら記録すること！

測定値を意識するだけで行動が変わります！

大分大学保健管理センター 准教授
加隈 哲也 先生

●プロフィール
専門は内分泌・糖尿病、肥満症。メタボリックシンドロームや肥満症を始めとする生活習慣病の治療、および予防研究に携わる。「グラフ化体重日記」を活用した行動療法を通して、患者さんの意識向上にも取り組む。

【体重・血圧管理の重要性】

ポイント① 生活習慣病の早期発見に役立つ「体重測定」「血圧測定」

▶生活習慣病の早期発見・早期治療には定期的な健康診断や人間ドックなどが欠かせませんが、それらを受けていない方もまだ多数おられると思われます。

がんを始め、生活習慣病は自覚症状なく進行することが特徴です。これらは文字通り、悪い生活習慣の蓄積によって起こりますが、個々人が気をつけることで、予防も十分に可能です。健康診断は、より良いQOL（生活・生命の質）を保って快適に人生を送るきっかけと捉え、必ず受けてほしいです。

なお、**健診時の検査項目では、体重測定が何より重要**です。体重は内臓脂肪の増減と大きく関わっており、体重が増えれば生活習慣病になりやすく、体重が減れば快方に向かいます。また、日常の生活にやせる要素がないのに体重が落ちてきたら、どこかにがんが発症した可能性もあります。体重はこうした体調変化の源ともいえる目安なので、誰もが注意してほしいと思います。

ポイント② 健康増進につながる自己測定の習慣化と経年観察

▶健康診断以外に、個々人が行うことのできる生活習慣病対策は何でしょうか。

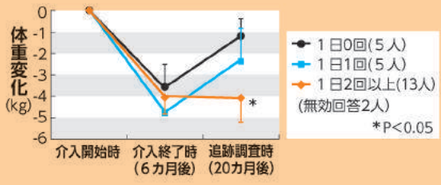
最も重要なのは、各人の自己管理です。ご自分の健康にみんなが関心を持ち、体重、また血圧などの自己測定を習慣づければ、健診時の異常項目がぐんと少なくなる可能性は十分にあります。

例えば、体重が大きく増えればひざや腰にも負担がかかりますし、睡眠時無呼吸症候群や、女性であれば不妊症になることもあります。このように、**肥満は生活習慣病のみならず、“万病の元”**ともいえます。自己測定は、こうした肥満を解消することも可能なのです。

▶自己測定の習慣化と健康増進との関係について、詳しく教えてください。

別府市での検証では、体重の測定回数が多い人ほど、減量後の体重を維持していました（右上図）。また、朝の体重測定の習慣がある人のほうが、血圧、血糖値、中性脂肪とも低い傾向にありました。なぜなら、測定値が気になったら、今日はエレベーターやエスカレーターでなく、階段を使おうなど、健康に向かう行動への動機づけになるからです。

体重測定回数と減量効果の維持
1日２回以上の体重測定習慣は減量効果の維持を促進した



別府市役所保健医療課 平成15年度肥満解消教室受講者25名のデータ
加隈哲也ほか：肥満研究 2011（総説）;17(1):21-26

このように、**まず体重を測定すること、そして測ったらそれを記録することが大事**です。起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前の1日4回体重を測定し，それをグラフにするのがお勧めですが、朝１回の測定でもかまいません。このような「グラフ化体重日記」をつけ始めると、カロリーが高い食品を減らすようになったり、運動量が増えるなど、ご本人の行動が変わり、健康増進につながります。

▶『健康管理支援サービス』についてのご意見やご期待などをお聞かせください。

その人が普段、どのレベルの血圧で長時間過ごしているかが分かり、体調管理に役立ちます。体重なども含めた健康データの経年観察が、手軽に続けられるサービスの意義はたいへん大きいと思います。ご自身の健康管理、ならびに生活習慣病の早期発見に、ぜひ役立ててほしいですね。

■サービスに関するお問い合わせ先
Wellup
株式会社 ウエルアップ
〒220-0004
横浜市西区北幸2-1-22 ナガオカビル4F
TEL.045-317-7908/FAX.045-317-7909

～健康関心に基づく店頭活性化をめざして～

健康管理支援サービス

お店で手軽に健康チェック！

スマホでチェック！

PCでチェック！

当サービスを導入することで、ご来店のお客様の健康・予防医療に貢献！地域のヘルスケアステーションとして、お客様との良好な関係を築くことができます。

インセンティブ連動型健康管理支援サービス導入で

顧客単価と来店頻度のアップを実現！

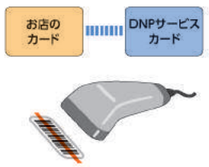
ご来店いただいたお客様に気軽にヘルスチェックをしていただくことで
来店頻度アップと顧客単価アップが見込めるサービスです。

導入メリット1 お客様に喜んでご利用いただける、セルフヘルスチェックサービスです。

店内に特設コーナーを設け、お客様がご登録後、タブレット画面の指示にしたがって測定していただきます。

1 登録をします。

▶お店のカードとDNPサービスカードを紐づけします。



▶利用登録を完了し、測定をはじめます。

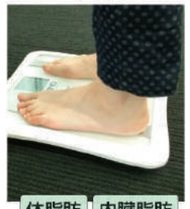
2 測定します。

▶タブレット画面の指示にしたがって、「血圧」「体組成」などを測定します。

血圧計

血 圧　脈 拍　脈 圧

体組成計



体脂肪　内臓脂肪　体 重　BMI

活動量計

歩 数

健康数値計測コーナー

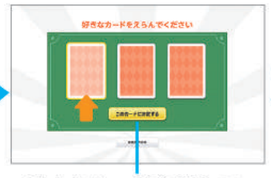
※血圧計・体組成計・活動量計は(株) エーアンド・デイ製です。

3 測定結果は、その場でタブレット画面、またはWebサイトからご確認いただけます。

導入メリット2 健康促進ポイント付与で継続来店が図れます。

測定結果は、その場でタブレット画面、またはWebサイトのマイページからご確認いただけます。
測定ごとにポイントが貯まるので、貯まったポイント数に応じてお客様が抽選に参加できます。

マイページ画面



好きなカードを選んで
ボタンにタッチ

その場でステキな
賞品をプレゼント！

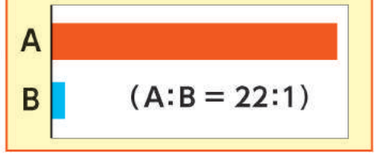
導入メリット3 健康数値を意識したお客様への効果的な販促が実施できます。

A 健康状態を知らされたお客様

B 通常のお客様

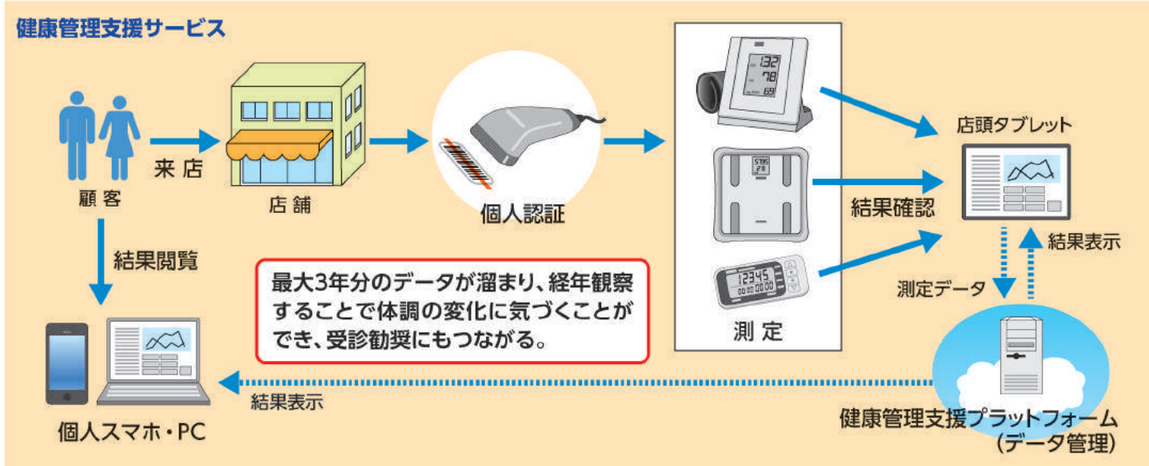
▶ 健康食品クーポン発行 ▶

実購買率22倍



※平成 27 年度健康寿命延伸産業創出事業より

■サービス概要



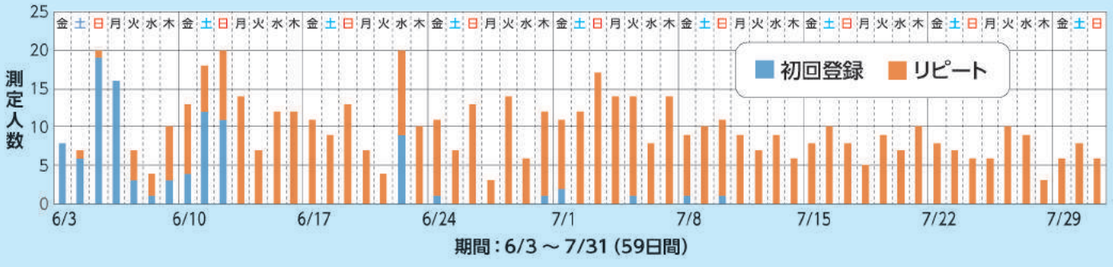
■店頭実施例 テスト参加ドラッグストア3店舗合計

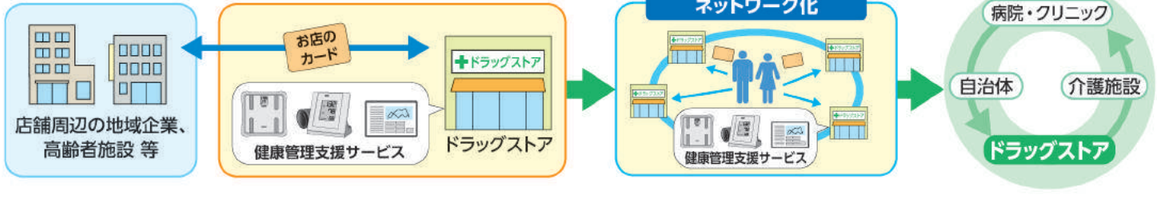
■登録者：99名
■男性21.2% ■女性78.8%
■平均測定回数：5.91回

■2回以上測定者が70.7%
■5回以上測定者が46.5%
■10回以上測定者が15.2%

平均購入金額 109.1% UP

平均購入頻度 108.3%



■サービス導入後の展開

地域医療連携の一翼を担い、生活者の健康・予防医療に貢献。