

# 市民の健康増進、健康寿命の延伸に向けて

9月30日、門真市と

門真市医師会、学校法

人関西医科大学が連携

協定を締結した。昨年、

門真市が、スポーツ庁

の「運動・スポーツ習慣

化促進事業」のモデル

地域として、医師会と

関西医大との共同で実

施した成果から締結に

至った。



左から 友田幸一関西医科大学長、宮本一孝門真市長、外山学門真市医師会会長

事業をけん引した関

西医大健康科学セン

ター長の木村稯教授

は、「心臓病、高血圧、糖

尿病、脂質異常症、肥満

など生活習慣病の方や

持病があつても無理を

せず楽しく効果のある

治療・予防プログラムが

あります。運動療法を

病院の「ぐすり」と同じ

ように考えて、人生

100年を目指して自

分に合った元気で楽し

くなる運動を見つけて

と語る。

今回の事業では、医

師会会員をかかりつけ

医とする60歳以上の門

真市民69名に運動指導



木村稯教授

プログラムの処方、実施

記録データ、効果検証

を無料で提供した。そ

の結果、事前に設定し

た共通目標と個別目標

は8項目中7つクリア

し、握力や歩行速度、

HDLコレステロール値

などの生活習慣病関連

数値が一つ以上改善し

た割合は94・5%を記

録。また参加者の83・

3%が運動を継続した

いと回答した。その結

果、医療連携アプリを

活用して、週1回の運

体機能向上、生活習慣

病の予防及び運動習慣

の獲得に有用であると

の可能性が実証された。

**健康管理アプリの活用**

こうした健康管理シ

ステムアプリは、門真市

の前から枚方市でも木

村教授との連携が進め

られてきた。「ひらポの

健康管理アプリ」導入

(4面記事)も木村教授

の研究成果によるも

の。「今や、自分の健康

は自分で管理する時代

です」と木村教授。かか

りつけ医との連携での

健康管理アプリを活用

したりモート自己健診

は便利かもしれない。