

スタイルアッププログラム

【目的】

健康長寿復活に向け、若い世代からの生活習慣病予防及び適切な生活習慣の定着を図ることを目的に、従来の保健指導ではなく、ICT を活用した生活習慣病予防プログラムにより、本市の健康課題でもある「肥満の改善」を図る。

【実績】

令和 5 年度に実証実験を実施。

BMI25 以上の那覇市在住または在勤の方 55 名に 3 か月間のプログラムを実施し、減量者率 93.8%、平均体重変化-3.22kg で-2 kg達成率は 70.8%であった。

【内容】

- ①申込フォーム「那覇市オンライン申込システム」に入力
- ②入力内容を確認後、対象者へ本プログラムの案内チラシを送付する
- ③チラシの QR コードから本申込をする
- ④issin 株式会社(委託業者)から対象者へスマートバスマットを配送(貸与)
- ⑤LINE を活用し、管理栄養士または保健師によるビデオ通話面談実施
(運動や食事等のアクションプランを立てる)
- ⑥3 か月間、お風呂上りにバスマットに 3 秒載り、自動的にスマートフォンに通知(体重記録)
- ⑦随時、LINE 相談ができる。面談時に決めたアクションプランを実施
- ⑧3 か月後、体重バスマットを対象者が委託業者へ返却
※体重-2 kg かつ腹囲-2 cm達成された方限定で、お使いのスマートバスマットを 80%OFF で購入できる特典付き

【対象】

20～64 歳の BMI25 以上の市民のうち、下記に該当する者

- ・令和 6 または 7 年度に、健診を受診している者

※ただし、国保の特定保健指導対象者は除く

【人数】

100 名限定

【費用】

無料

【申込方法】

那覇市ホームページ「スタイルアッププログラム」の「那覇市オンライン申請システム」より申込可能

| プログラムのポイント

Point 1

スマートバスマットで体重管理

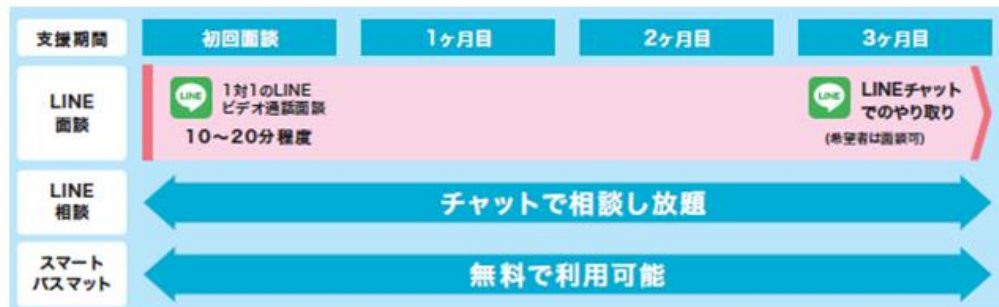
お風呂あがりに3秒乗るだけで、体重をアプリに記録し、通知することで、健康意識を自然に高めることができます。

Point 2

専属コーチが寄り添いサポート

LINE 通話やチャットで専属コーチ（管理栄養士・保健師）が食事・運動など、健康をトータルでサポートします。

| プログラムの流れ



| プログラムの特徴



スマートバスマットを使用し、計測したデータはリアルタイムにコーチに共有され、体重変化をLINEで通知されます。



体重変化とアクションの実施状況をリアルタイムで確認・分析し、適切な方法で、フォローアップします。



アクションの実行時間にLINEでリマインドが届き、タップすることで記録されます。実行回数に応じて、カードの色も変化していきます。