

記者提供資料（平成 31 年 2 月 19 日）

保健福祉局健康部健康政策課 三木・勝間 TEL:078-322-6511（直通） 内線 3331

国立研究開発法人理化学研究所 健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム

竹谷・平林 TEL:078-569-8852

スマホアプリでの「見える化」により、健康への第一歩を！ 市民 PHR システム「MY CONDITION KOBE」が完成しました！！

神戸市では、誰もが健康になれるまち「健康創造都市 KOBE」を目指しています。

健康寿命を延伸し、社会経済的要因による健康格差を縮小していくため、この度、神戸市と国立研究開発法人理化学研究所健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラムは、市民が自らの健康状態を把握し、楽しみながら健康になれるよう、市民 PHR システム「MY CONDITION KOBE」を共同開発しました。



1 市民 PHR システムの背景

神戸市と国立研究開発法人理化学研究所健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラムは、「市民パーソナルヘルスレコードシステム（PHR）の開発に関する事業についての協定」を締結し、協定に基づき、システムの共同開発を行いました。今後、健康データに基づいた健康増進のしくみに関する共同研究などを進める予定です。

2 市民 PHR システム「MY CONDITION KOBE」とは

スマートフォン向けアプリを活用し、利用登録した市民が、自身の歩数や食事等の「からだ」や「くらし」の情報と、市が保有する各種健診結果をまとめて管理することができます。また、個人ごとの統合データを基に、スマートフォンで「くらし」や健康に関するアドバイスを受けることができます。

3 「MY CONDITION KOBE」スマホアプリでできること

- (1) 自分の健康状態がわかる！
- (2) 健康情報を一つのアプリにまとめられる！
- (3) まとめた健康状態に応じてアドバイスをうけることができる！
- (4) ポイントや特典で楽しみながら健康になれる！

※食事・運動等の情報の入力、歩数等の健康目標の達成、健康診断の受診等によって、ポイントが貯まります。

4 利用対象者

平成 31 年度は、神戸市に住民登録をしている国民健康保険被保険者・介護保険被保険者（65 歳以上）・生活保護受給者の方を対象者とします。

※スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、利用登録していただく必要があります（本人確認の手続きがあります）。

※上記に当てはまらない方でも、神戸市に住民登録をしていれば、スマホアプリの利用は可能です。

5 利用開始までの流れ

- (1) 神戸市のホームページ（PC・スマートフォン）から「MY CONDITION KOBE」サイトにアクセスし、利用登録画面からメールを送信、折り返しメールアドレスに届く「登録案内メール」に従って、必要な情報を入力して仮登録を完了させます。
- (2) 市から郵送するハガキの案内に従い、スマートフォンから専用アプリ「カラダかわる Navi」をダウンロードし、利用者ごとのパスコードを入力して、利用開始します。
(本人・住所等の確認のため、ハガキの郵送まで約 2 週間を要します。)

※神戸市ホームページ <http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kenkousouzoutoshi/index.html>

※「カラダかわる Navi」は株式会社リンクアンドコミュニケーションが開発したアプリケーションです。

6 運用スケジュール

- (1) 利用者登録受付：平成 31 年 3 月 4 日（月曜）から
- (2) 運用の開始（予定）：平成 31 年 4 月 1 日（月曜）から

7 対象OS

iOS、Android

8 アプリの概要に関するお問い合わせ

神戸市総合コールセンター

電話 078-333-3330（8：00～21：00）

9 参考資料

- ・市民 PHR システム「MY CONDITION KOBE」の仕組み
- ・「MY CONDITION KOBE」チラシ

健康状態の見える化



健診結果

健診結果データ

体格

身長	160.0 cm
体重	55.5 kg
BMI	21.7
腹囲	- cm

血圧

最高血圧	106.0 mmHg
最低血圧	65.0 mmHg

※2回計測している場合は平均の値を表示しています。

腎機能

尿蛋白	- 陰性
尿潜血	- 陰性
クレアチニン	0.62 mg/dL

血液

赤血球数	441 万/ μ L
血色素量 (ヘモグロビン)	13.5 g/dl

生活データ



ICTを活用した保健指導



©2018 株式会社 健康ナビ

健康アドバイス



オンライン保健指導



個人の目標に合わせたコース設定



健康ポイント



スタンプカード



健康ポイント



お知らせ機能



イベント告知

健康コラム

トレーニングは目的でかえよう

有酸素運動？それとも筋トレ？

ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動は減量目的でとり入れる人が多いと思います。

これらの有酸素運動は体脂肪を減らすために有効なので、体脂肪量が気になる人におすすです。

URL: http://my_condition_kobe.com

健診／検診勧奨

健康コラム

生活習慣を改めるきっかけに

健康診断、ちゃんと受けていますか？

健康診断の結果を見て悪い検査結果だったら、自分の生活習慣を見直すいいチャンス！「かわる」ためのスタート地点として考えましょう。

病院で適切なアドバイスを受けることも大事ですが、生活習慣や食生活を改めるなど、健康のためにできることを探してください。