

[研究の目的]

スマートフォンの簡易な操作で、健康的で効果的なダイエットを促進することができる。

[研究の背景]

健康維持増進のためにダイエットを実施する際、食事面だけに着目し、運動や生活習慣との組み合わせによる総合的なダイエットが実現できていない例が多い。また、すべての食品のカロリー計算を記録するなど非常にストレスのかかる方法を選択し、そのストレスから結局長続きしない場合も見受けられる。

健康寿命の延伸をめざす現代社会において、適正な日常生活の自己管理が必要とされており、誰もがストレスなく利用でき、簡便に自己の健康管理ができるツールが求められている。

[研究の概要]

1) 技術の特徴

- ・ ダイエット行動を食事・運動・生活習慣の3つの側面から総合的に評価。
- ・ 基本的にはエネルギー摂取は減らさず、消費の拡大を重視。
- ・ 特定の実施期間を定めるのではなく、永続的に継続できる内容。
- ・ 1日のダイエット行動を100点満点で記録し、その平均得点から評価することで、個人的な志向や事情を優先した上で評価が可能。
- ・ 現在、大学の講義や講演会で紹介され、多くの学生がレポートなどで高い成果を報告。

紙ベースのツールから電子化を試行中で、スマホアプリの試作品(β版相当)まで完成(要修正)している。

このアプリの製品化に協力して頂ける企業、パートナーを募集中。



2) 活用例 (iphone 画面)



タイトル画面

入力画面

集計・評価画面

グラフ・分析画面

[想定される成果・用途]

- ・ 人々の自己健康管理の適正化および健康寿命の延伸に伴う医療費削減効果
- ・ 不適切なダイエット行動による健康被害

(拒食症・摂食障害など)の減少

[特許情報]

登録番号 5545791 ダイエット行動の評価用チェックシート

自己採点チェック項目	年 30				
	月 2	日 20	21	22	23
1) ココアを飲んだ (0~10)	10	10	10	10	10
2) 背中と両手を冷やした (0~5)	5	0	5	5	5
3) 食後にカフェイン (0~5)	5	5	5	5	5
4) 風邪しなかった (0~10)	5	10	5	5	5
5) 夕食後に入浴した (0~10)	5	10	10	10	10
6) 夜食・間食しなかった (0~10)	5	10	0	10	10
7) お酒を飲まなかった (-5~5)	5	5	5	0	5
8) たばこを吸わなかった (-5~5)	5	5	5	5	5
9) バランス良い食事 (0~10)	10	10	0	10	10
① 何らかの運動をした (0~5)	5	5	0	5	5
② 夕食後に運動 (0~5)	5	5	0	5	5
③ 柔軟性を高める運動 (0~5)	5	5	0	5	5
10) ④ 30分以上継続運動 (0~5)	0	5	0	5	5
⑤ 筋肉増量運動 (0~5)	0	5	0	5	5
⑥ 睡眠時間が6時間以上 (0~5)	5	5	0	0	0
自己採点合計	75	95	40	90	
その日までの平均点	75.0	85.0	70.0	75.0	
体重(kg)	60.2	59.8	60.1	60.0	
体脂肪率(%)	30.5	29.7	30.2	30.0	
体重・体脂肪率変化図					
memo	宴会				

特許 ダイエット行動の評価用チェックシート



関連書籍

