

新しい健康づくり支援ツール“N-system”の個人向けサービスが遂にスタート！

株式会社 FIELD OF DREAMS

2014.5.30.

株式会社 FIELD OF DREAMS（東京都千代田区、代表取締役社長：山羽教文、以下FOD）は、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士監修のもと開発した“N-system”の個人向けサービスを6月1日より開始する。“N-system”は、同博士が群馬県中之条町で十数年にわたり継続調査している研究成果をシステム化したもので、日々の身体活動の量（歩数）と質（中強度時間）から20種類の病気・病態予防度を評価できる、世界初の画期的な健康づくり支援システムである。

2013年9月のサービス開始以来、地域住民の健康増進や介護予防ツールとして、自治体を中心にサービスを提供してきた。既に、自治体向けには、奈良県をはじめ、兵庫県神戸市や和歌山県田辺市で実績がある。

《N-system から出力される帳票》

あなたの病気の危険度と予防法がわかる
N-system

TEST団体者
個人ID: 10000010 性別: 男性 年齢: 37歳
日常生活における身体活動評価シート (1)

青柳幸利監修・中之条研究に基づく予防医学システム

9/1(日) ~ 9/30(月)の平均

歩数	中強度活動時間	スコア	評価
7550歩	18分	82 /100	B ⁺ /A ⁻ ~E ⁻

●身体活動スコアの変化

●身体活動の量・質バランス図 (歩数と中強度活動時間の組み合わせ)

※ 平均1日8000歩・中強度活動20分以上が理想です。(健康効果の上限は12000歩・40分)
※ 一般的な歩数と中強度活動時間の組み合わせは、真ん中の太い斜線あたりです。

© 2014 FIELD OF DREAMS Co., Ltd. All Rights Reserved.

あなたの病気の危険度と予防法がわかる
N-system

TEST団体者
個人ID: 10000010 性別: 男性 年齢: 37歳
日常生活における身体活動評価シート (2)

青柳幸利監修・中之条研究に基づく予防医学システム

9/1(日) ~ 9/30(月)の平均

歩数	中強度活動時間	スコア	評価
7550歩	18分	82 /100	B ⁺ /A ⁻ ~E ⁻

あなたの生活習慣(日常生活活動)から、病気予防の可能性を棒グラフで示しています。
予防したい病気の目標値に達していない場合は、まずは15分歩・2000歩増・中強度活動5~10分増を目指しましょう。
※目標達成率が100%以上の場合は、該当する病気の予防が十分にできています。

●身体活動の目標達成度

記録月: 2013年9月

身体活動により予防できる病気	病気予防の目標値				あなたの病気予防の可能性										判定	
	歩数 (歩)	中強度活動 (分)	スコア (100)	評価 (A ⁺ ~E ⁻)	目標達成率 (%)											
肥満	12000	40	99	A ⁺	83										×	×
メタボ (75歳未満)	10000	30	94	A	87										×	×
高血圧 *1	9000	25	90	A	91										×	×
高血糖																
メタボ (75歳以上)																
高血圧症	8000	20	85	A ⁻	96										×	×
糖尿病																
脂質異常症																
病減少症	7500	17.5	82	B ⁺	100										○	○
体力の低下 *2																
骨粗しょう症																
骨折	7000	15	79	B	104										○	○
動脈硬化																
がん *3																
心疾患 *4																
脳卒中 *5	5000	7.5	64	C	128										○	○
認知症 *6																
要支援・要介護																
うつ病 (注目は必要)	4000	5	55	C ⁻	149										○	○
寝たきり (注目は必要)	2000	0	40	D ⁻	205										○	○

*1 正常高血圧 *2 特に75歳以上の人が下げる下肢筋力や歩行速度 *3 結核がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内腺がん
*4 狭心症・心筋梗塞 *5 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 *6 血管性認知症・アルツハイマー病

○...達成 ×...未達成

© 2014 FIELD OF DREAMS Co., Ltd. All Rights Reserved.

この度、広く多くの方々に、中之条研究の成果を届けるために、サイト
<http://www.fod-nsystem.com> のリニューアルと同時に、個人向けサービスを開始する。



個人向けのサービスメニューは、6ヶ月間の利用、12ヶ月間の利用の2通りで、データ転送が可能な専用の活動量計（メディウオーク）又は万歩計（アクティブ万歩）のセット販売も行う（専用活動量計・万歩計だけの販売も実施）。こちらの2機種には、データ保存日数や設定機能等、それぞれに特徴があり、目的や対象者に応じて選択できる。個人向けサービスのラインアップは以下の通りである。

- ① N-system（6ヶ月利用） 1,944円（税込）
- ② N-system（12ヶ月利用） 3,888円（税込）
- ③ N-system（6ヶ月利用）+ アクティブ万歩セット 8,000円（税込、送料込）
- ④ N-system（12ヶ月利用）+ アクティブ万歩セット 10,000円（税込、送料込）
- ⑤ N-system（6ヶ月利用）+ メディウオークセット 9,700円（税込、送料込）
- ⑥ N-system（12ヶ月利用）+ メディウオークセット 11,500円（税込、送料込）

《中之条研究》

運動が心疾患や脳血管疾患、骨粗鬆症、がんなどの発症リスクを低下させ、健康寿命の延伸に寄与することは周知であるが、その程度については曖昧なままであった。本調査研究は、中之条町の65歳以上の高齢者約5,000人を対象に、各種強度の身体活動頻度や活動時間を尋ねるアンケート調査を年に1回実施。内、約1割にあたる500人の町民には、加速度センサーを内蔵した身体活動計を24時間装着してもらうことにより、1日の活動量と健康度の関係性を明らかにする調査研究を10年以上継続している（国際的には、『中之条の奇跡』と呼ばれている）。

本調査研究の結果、日常における歩数（身体活動の量）だけでなく、中強度の活動時間（身体活動の質）も、健康増進に密接に関連していることが分かり、身体活動の量・質のバランスの重要性が明らかになった。さらに、10年後の罹患率から、脳血管疾患や骨粗鬆症、がんなど20種類の病気・病態ごとに、予防に必要な身体活動の量・質の基準を明確にした。地域住民の身体活動量・質を把握することにより、医療費抑制シミュレーションも可能であり、個人の健康づくりだけでなく、地域の健康政策にも応用できる画期的な研究である。

【サービスに関するお問い合わせ先】

株式会社 FIELD OF DREAMS

Mail : info@fieldofdreams-jp.com

TEL : 03-6206-4199 FAX : 03-6206-4198

Address : 〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町 2-9-11 東酒類ビル 6F

URL : <http://www.fieldofdreams-jp.com/>