



▲えべつ健康カード

## 健康カードを利用して 健康管理をしよう！



市民の皆さんの健康増進のために、産・学・官が連携した「えべつ健康カード事業」がスタートしています。

**えべつ健康カードとは？**

北海道情報大学で実施中の食材の持つ「健康パワー」を科学的に調べて、食品開発を助ける評価試験「食の臨床試験」に登録すると無料で発行されるカードです。

皆さんの健康づくりを応援するさまざまな機能がついています。

自分の健康は自分で管理する時代。気軽に健康チェックができる健康カードをぜひご活用ください。

**カードでできることは？**

健康カードを持っていると、次の①～③の健康増進サービスを受けられます。

- ① 血圧・体重・体脂肪を無料でチェック！  
健康チェックステーションで自分の健康状態を確認でき、測定結果を記録することができます。
  - \*チェックステーションは市内に随時開設予定！（下表）
  - ② 健康機器が借りられます！（今後運用予定）  
血圧計や歩数計などの健康機器を一定期間レンタルできます。
  - ③ 医療機関との連携を予定！（今後運用予定）  
医療機関などの受診時に健康カードを持参すると記録した健康データを開示できます。
- カードを入手するには？**
- 「食の臨床試験」の市民ボランティアに登録する必要があります。
- ← 登録方法は  
左ページをチェック！

### 健康チェックステーション 開設場所など（6月1日現在）

開設場所	開設時間
北海道情報大学 健康情報科学研究センター（西野幌59-2通信教育棟1階）	平日 9:00～17:00
江別市役所（高砂町6） ※6月中開設予定	平日 8:45～17:15
保健センター（若草町6-1）	
市役所大麻出張所（大麻中町26-4）	毎日 9:30～17:30 ※休館日除く
子育てひろば「ぼこあぼこ」（野幌町10-1イオンタウン江別2階） ※「ぼこあぼこ」利用者以外も利用可。	
コミュニティ・カフェ笑くぼ（野幌町55-5）※血圧計のみ設置	火～金 11:00～15:00

※場所を提供いただける施設は、北海道情報大学にご一報を

**ボランティア登録してカードをゲット!! 健康チェックへ**

**Step 1**

1. 健康カードをチェックステーションの機器に設置。画面に従って入力。

**Step 2**

いざ測定!

**Step 3**

結果は…

2.3. 血圧や体重・体脂肪率を計測。測り終わると、数値が正常か判断してくれます。結果を登録すれば、グラフなどで自分の健康状態の推移が一目瞭然に！

広報広聴課の新人川島くん（22歳）が挑戦！

## 食の臨床試験に 参加してみよう

# Voice



●夫婦で3回参加  
中村 康治さん (62歳)

自分の健康管理にとっても役立つ取り組みだと感じています。参加のきっかけは59歳のとき。年齢的にも健康に気を付けなきゃならないかなと思っていました。

一番良かったことは、自分の健康を見つめ直せたこと。自分は心拍数が早いとか血圧に気を付ける必要があるとか、検査結果の説明を聞いて気付くことが多いんです。

それまでは、肉中心の食生活でお酒も大好きだったのですが、今ではサラダボウルいっぱい野菜を食べるようになりました。運動のために犬の散歩も行くようになりました。

試験参加前に説明会があり、条件などを詳しく説明してくれるので、安心して自分にあった試験に参加できるのも良いところです。

早速健康カードも作りましたよ。健康管理のために夫婦で一緒に利用していく予定です。

「食の臨床試験」では  
どんなことをするのか？

特定の食品を一定期間食べてもらいます。



期間は評価試験内容によりますが、1日だけで終わるものもあれば、3か月継続して食べる試験もあります。

評価試験期間中は定期的なアンケートや問診・身体測定・血液検査などを受けてもらい、健康状態を調べます。この試験は食品メーカーなどからの依頼で北海道情報大学が実施しています。

平成25年度は8件の臨床試験を実施。今年度は10件を実施予定(うち1件が実施中)。

\*江別市は、平成23年12月に「フード特区」(北海道フード・コンプレックス国際戦略総合特区)の区域に指定されました。この特区において江別市は食の付加価値向上のための技術開発・研究の拠点として位置付けられています。

参加すると  
こんなメリットが！

- ① 評価試験で来所すると、試験協力費がもらえます。
- ② 試験期間中は定期的に無料で健康チェックができます。
- ③ 試験食品は企業より無料で提供されます。

- ④ 健康についての情報が発信されます。
- ⑤ 発売前の新商品などが無料で食べられます。

これまでに行った  
代表的な評価試験内容

- ヨーグルト・小豆スィーツ・かぼちゃのシールドオイル・豆乳パン・玉ねぎ・札幌スィーツなど



既に  
3000人が  
参加登録済！

食の臨床試験に登録して  
健康カードを手に入れよう！

登録はホームページ・電話・メールにて受付中！

北海道情報大学 健康情報科学研究センター

TEL・FAX 385-4430

ホームページ <http://biosv2.do-johodai.ac.jp/>

メールアドレス [wellness@do-johodai.ac.jp](mailto:wellness@do-johodai.ac.jp)

健康づくりは、一人ひとりが心豊かに生きるための手段です。そのためには、自分の健康は自分で守るという自覚を持つこと、そして自分の体に関する持ち、自身の健康状態を的



大学と市が連携して、皆さんの健康づくりをサポートします

### お問い合わせ・詳細はこちらへ

- ◆「食の臨床試験」の市民ボランティア登録や「健康カード」に関すること  
北海道情報大学 健康情報科学研究センター ☎ 385-4430
- ◆フード特区全般に関すること  
経済部参事(総合特区推進担当) ☎ 381-1087
- ◆市民の健康づくりに関すること  
保健センター ☎ 385-5252

確に把握することが大切です。健康カード事業は、身近で簡単に自分の健康管理ができる一つの方法です。この事業を通して、より多くの方が自分の健康に関心をもち、病気の早期発見、治療に結びつき、生活の質が高まることを期待しています。江別市ではこれからも、一層の学官連携により、フード特区としての「食の臨床試験」の成功と市民の健康づくりとを結びつけ、フード特区の指定をまちづくりに活かしていきます。