

# 健康カード 活用のススメ

偏った食事や運動不足、喫煙、ストレスなどによって引き起こされる生活習慣病。予防や改善には、健康管理をサポートする「えべつ健康カード」をご活用ください。



▲えべつ健康カード

## 増える生活習慣病

私たちの病気や死亡の原因は生活習慣病に由来するものが増えています。市でも平成26年度の国保加入者の生活習慣病患者数は、糖尿病が1万人を超え、多い順に左表のとおりになっています。

## 江別市国保生活習慣病患者数 トップ3

疾患	患者数	率
1 糖尿病	10,104人	34.9%
2 脂質異常症	9,434人	32.6%
3 高血圧症	9,416人	32.5%

被保険者数 28,948人 ※複数の疾患がある場合は、各疾患ごとに集計。参照：国保生活習慣病レセプト分析 (H26)

生活習慣病は、偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣に起因するとされ、放置したり、複数の症状が重なるに命に関わることもありま

一方、健康診断を受けて、体調をチェックする、歩く習慣をつけ、運動不足を解消するなど、日々の取り組みで予防や改善ができます。

こうした状況を背景に、平成25年度から北海道情報大学は、江別市と北海道の支援を受けて「えべつ健康カード事業」に取り組んでいます。

「えべつ健康カード」は食の機能を調べる研究「食の臨床試験」のポラン

ティアに登録すると発行されるカードです。

カード会員は市内10か所の健康チェックス

テーションで血圧などを測定し、測定結果をデータで管理できるほか、健康器具貸し出しなどのサービスを受けることができます。

### 血圧計

最高・最低血圧と脈拍数を測定。  
★血圧を知ること、高血圧や心・血管病への進展を防ぎましょう。



### 健康カード活用術

## 気軽に測定 自宅でチェック

「カードはいつも携帯して血圧などを測定しています。おかげさまで体調も順調です」  
中央町に住む 剛家二美男さんは、定期的に健康チェックステーションを利用して



剛家二美男さん

### 健康チェックステーション

- ①保健センター (若草町 6-1)
- ②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)
- ③市役所大麻出張所 (大麻中町 26-4)
- ④市役所本庁舎 (高砂町 6)
- ⑤区画整理記念会館 (朝日町 11-12)
- ⑥東野幌体育館 (東野幌町 28-23)
- ⑦大麻東地区センター (大麻東町 13-11)
- ⑧文京台地区センター (文京台 7-4)
- ⑨江別内科クリニック (元江別本町 35-2)
- ⑩北海道情報大学 (西野幌 59-2)

### 体組成計

体重、体脂肪率、BMI※、筋肉量、水分量を測定。  
★体脂肪率とBMIで「かくれ肥満度」がわかります。

※BMI…体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算され、肥満度を示す体格指数のこと。



健康チェックステーションで利用できる健康器具



## えべつ健康カード申込

ファクスまたはホームページで下記申し込み先へ。記載事項／氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・性別・郵便番号・住所・健康保険証の種類・電話番号・Eメールアドレス（お持ちの方）・身長。  
※「食の臨床試験」ボランティア登録に同意いただくことが条件です。各チェックステーションに申込書を設置しています。※個人情報厳重に保管し、食の臨床試験およびえべつ健康カード事業でのみ使用します。

## 健康器具を貸し出します

（健康カード会員限定）

① **活動量計** 総消費カロリー、脂肪燃焼量、歩数などを計測。チェックステーションでの記録・管理が可能です。（先着 50 台限定 3 か月間貸出）



② **血圧計**（先着 30 台限定 2 か月間貸出）



③ **睡眠計** 睡眠の長さや熟睡度を記録。無料アプリを使って楽しく管理ができます。  
※パソコンを覚えてインターネット環境のある方またはスマートフォンご利用の方対象。（先着 50 台限定 2 週間貸出）



※いずれも北海道情報大学で受渡し・返却となります。  
※えべつ健康カードの会員登録が必要です。  
各健康器具申込方法／ファクスで下記申し込み先へ（電話受付も可能ですが、つながりにくい場合があります）。記載事項／貸出希望器具名・氏名・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・身長、体重。

### えべつ健康カード、健康器具貸出の申込・詳細

北海道情報大学健康情報科学研究センター

☎ 385-4430 FAX 385-4429

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

<健康カード事業に関するお問い合わせ>  
市経済部総合特区推進担当 ☎ 381-1087

**今後の展開**  
カードを利用し、次のとおり各個人にあった健康増進に取り組んでいきます。  
①測定データを基に、生活習慣病の疑いがある方に健康相談や病院診療のすすめを通知  
②生活習慣病改善や予防策を紹介する講習会を開催  
体は年齢と共に、確実に衰えていくものです。これから元気ではつらつとした毎日を過ごせるよう、あなたも健康カードを持って、自分の健康管理に取り組んでみませんか？

は、血圧計と体組成計が設置されており、自由に利用できます。  
カードを使って測定したデータは、北海道情報大学に自動転送され、蓄積されます。カード会員は、自宅のパソコンでもデータを確認でき、職場や市の健康診断、人間ドックの結果も入力が可能です。データはグラフで表示でき、推移が分かりやすいとカード会員に評判です。  
剛家さんは「数値が目に見えて分かるので、やる気が出ますし、測定は三日坊主になりません」と数値を見るのを楽しんでいるそうです。

**健康カード活用術 2**  
**健康器具を無料レンタル**  
健康カード会員は健康器具の貸し出しも利用できます。総消費カロリーや歩数などを計測できる「活動量計」や「血圧計」、睡眠の質を計測できる「睡眠計」が健康管理をサポートします。  
「使用することで、歩数の目安ができました」あさひが丘に住む山本美佐恵さんは活動量計を借りてウォーキングに活用しています。運動の必要性を感じ、ウォーキングを

始めたという山本さん。活動量計を使うことにより「週に2日は1万歩歩く」と具体



山本 美佐恵 さん



活動量計をウォーキングに活かす山本さん

**健康カード活用術 3**  
**医療機関でデータを活用**  
えべつ健康カードと医療機関との連携も始まっています。  
保健センター（若草町6-1）と江別内科クリニック（元



江別本町35-2）では、えべつ健康カードを提示すると、記録したデータを元に相談や診療を受けることができます。細かな体調の変化を把握することで、その人に見合ったアドバイスを受けられます。  
文京台南町に住む吉野雄司（ゆうし）さんは測定データを健康診断や検査時に提示しています。「医師から感心され、自身の健康管理にとっても役に立っています」と効果的に活用しています。



吉野 雄司 さん