

(別紙)

■新ヘルスケアコンテンツ「いまトレ」の概要

(1) 名前：いまトレ ～1日10分健康すごろく～

※ “いま” = “今” と “居間”、
“トレ” = “トレーニング” と “トレイン” を掛け合わせ

(2) 特長：

ポイント	機能及び特徴
セルフチェック	①中高齢者のニーズ調査から8つのセルフチェックを準備 肩こり・腰痛・脳活性化・転倒予防・ひざ痛・肥満解消・ きれいな姿勢・ストレス解消 ・大阪ガス統括産業医 岡田邦夫による監修
自宅でできる運動を提案	②セルフチェック結果に応じた運動方法の提案 ・約230本の運動映像（一本3分程度）からピックアップ ・各ジャンルの著名な専門家が分かりやすく解説したNHK「きょうの健康」の番組映像と、スポーツトレーナー（健康運動指導士）おすすめの運動方法を紹介
楽しく運動を継続	③運動映像の視聴による日本全国すごろく旅 ・運動を実施することで電車に乗り日本地図上で移動 ・現在地点でメインメニューや運動映像の背景が変更（名所旧跡箇所）  ④”スタンプ”の付与 ・累積スタンプ数による各種グレードアップ ・地域特産品、寄付等との引き換え ⑤脳トレゲームやデュアルタスクトレーニング ・医学研究機関紹介、有識者による監修 ⑥懐かしのヒット曲に合わせたダンスエクササイズプログラム 
効率的に運動	⑦日々の生活を”しながら”の運動方法を紹介

(3) 「きょうの健康」に出演している専門家（一例）

専門家の肩書・氏名	監修担当分野
愛知医科大学 教授 牛田 享宏 氏	腰痛、ひざ痛、肩こり
日本福祉大学 教授 松原 貴子 氏	腰痛、ひざ痛
慶應義塾大学 准教授 松本 守雄 氏	腰痛
首都大学東京 教授 竹井 仁 氏	転倒予防、肩こり、姿勢
筑波大学 教授 征矢 英昭 氏	脳活性化
国立健康・栄養研究所 部長 宮地 元彦 氏	肥満解消、姿勢
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院 教授 筒井 廣明 氏	肩こり

■ 中高年齢層の健康への関心について

大阪ガス行動観察研究所株式会社の調査によると、年代と共に健康に「気を遣う」「やや気を遣う」の割合が増加する。40代では約6割、70代では約9割を占める。これらの調査結果から、中高年齢層の健康意識に着目し、今回の新サービス開発に至った。

