

要旨

サラウンディングヘルスケア環境における 運動促進情報提供システムの検討

耕崎映菜

近年、生活習慣を原因とした生活習慣病患者の増加が深刻な社会問題となっている。生活習慣病の予防、改善には運動習慣や食習慣等の生活習慣の改善が重要であり、多くの人々が生活習慣の改善を必要としている。そこで本研究室では誰もが継続的に生活習慣を改善できるよう支援するサラウンディング・ヘルスケア環境を提案している。本研究ではユーザの運動習慣に着目し、運動促進情報の提供によりユーザが運動するよう誘導する、運動促進情報提供システムを提案する。提案システムの目的は運動不足のユーザも、日常運動しているユーザも楽しみながら運動できるよう支援することである。ユーザの運動量と嗜好に合った店舗・イベントの情報を推論し、推論した情報を提供することにより、ユーザが運動するよう誘導する。ユーザに運動を強制するわけではないため、ユーザはストレスを感じずに運動支援を受けることができる。

本稿では、運動促進に着目し、ユーザに運動促進情報を提供することで生活習慣を改善する運動促進情報提供システムを提案した。

システムの有用性を評価するために、運動促進情報提供を行うプロトタイプを Softbank 社の iPhone 上に構築した。

アンケートに基づく評価により、運動促進情報提供により運動習慣の改善が可能であることが分かった。

キーワード 生活習慣病, サラウンディング・ヘルスケア環境, 運動習慣

Abstract

A Study on Daily-Exercise Suggestion System in Surrounding Healthcare Environment

Ena Kousaki

In recent years, an increase of patients afflicted with lifestyle related diseases is a serious social issue. It is important to improve daily fitness and dietary habits in order to prevent those diseases. We have been therefore studying on a surrounding healthcare environment that supports the improvement of undesirable habit. Since our previous study has mainly focused on the dietary habit, this research focuses on advising appropriate exercise volume along with user's exercise history during a day and a week. In order to motivate the user to exercise adequately, both extrinsic and intrinsic rewards are useful in terms of psychological aspect. We thus introduce to select a destination, where the user walks or fast-walks to, from a list of user's favorite places such as clothing stores or cafes.

In this study, we developed a prototype system on Apple iPhone where 20 stores around Obiyamachi shopping mall, Kochi city are registered. One of them is selected based on user's preference and exercise history and then the route from present location to the destination is displayed on the map. A questionnaire-based evaluation indicates that the proposed system would be expected to be used for the fitness habit improvement.

key words Adult disease, A surrounding healthcare environment, Fitness habits