

# 健康管理システム（指ネット）の5年間の概要

**研究の目的：**脳卒中は、生活習慣の改善を通して予防できる疾患であり、全ての人に予防に関して正確な知識を伝え、健康増進を实践する強い動機付けを持ってもらう事が重要である。大集団を対象とする健康教育を介して個人の健康管理に寄与するシステムを開発することを目的とした。

**5年間の活動：**職場や地域では健康診断を毎年行い、受診者データは電子化されて蓄えられている。

このデータを利用してインターネットを使い、対象者は時間や場所にとらわれず自分の携帯電話やパソコンで健康教育を受けることができるシステムを開発した。個人健康情報のユビキタス化が実現したことから、このシステムを「指ネット」®と称している。「指ネット」を核にして、この5年間に健康教育に使用するテキストを作成してホームページで公開してきた（右図）。詳細は下記の成果とホームページを参照。

<http://www.akita-epid.net/>

**成果：**現在、「指ネット」を利用して秋田県職員の職域健康管理と秋田県金浦町、大潟村および秋田市雄和地区、河辺地区で地域健康管理を行っている（準備中を含む）。個人ごとの健康指導の具体例として、裏面に示す報告書が「指ネット」で閲覧でき、プリンターから印字できる。インターネットを介した自己学習の有利な点は適切な情報を容易に集められることである。

この研究事業の中で作った脳卒中予防の健康教育の情報源となるホームページは、子供向けを含む4種類の脳卒中予防や健康増進に関する情報と「指ネット」の紹介、ダウンロードからなっている。ダウンロードではこの研究事業以外で作成されたもの、秋田県脳卒中発症登録で得た脳卒中統計集と脳研センター疫学研究部で作成した3種類の一般向け冊子が閲覧できる。「中学生とタバコ」は、喫煙習慣を持つ直前の子供たちに喫煙がどのような健康被害を及ぼすかを示すばかりでなく科学的な判断を学習してその中で自分の行動を決めてもらうことを狙っている。ここで判る様に「指ネット」は成人ばかりでなくあらゆる年齢の健康増進に対応する。

この研究事業の中で作った脳卒中予防の健康教育の情報源となるホームページは、子供向けを含む4種類の脳卒中予防や健康増進に関する情報と「指ネット」の紹介、ダウンロードからなっている。ダウンロードではこの研究事業以外で作成されたもの、秋田県脳卒中発症登録で得た脳卒中統計集と脳研センター疫学研究部で作成した3種類の一般向け冊子が閲覧できる。「中学生とタバコ」は、喫煙習慣を持つ直前の子供たちに喫煙がどのような健康被害を及ぼすかを示すばかりでなく科学的な判断を学習してその中で自分の行動を決めてもらうことを狙っている。ここで判る様に「指ネット」は成人ばかりでなくあらゆる年齢の健康増進に対応する。

**これからの課題：**健康増進は、老若男女や健常虚弱を問わず、全ての人の実現をめざす課題であり、これを支援するプログラムは多様化するライフスタイルにあわせ、多彩に用意されなくてはならない。発症危険の高い人々を発見して、その人たちに集中して予防や治療を行う従来の方法に加えて、全ての人を対象にしてその人の状況にあった健康増進をめざすのが「指ネット」である。今後は成人の健康情報に加えて、乳幼児期、学童期から青年期の状況を蓄積し生涯の健康情報を網羅するシステムに発展させる必要がある。また、健診情報に加えて医療情報を追加し、総合的な健康管理データベースとしていく必要がある。



生活習慣改善で 病気の元を取り除こう！  
脳卒中の説明を分かりやすく紹介しています。



未破裂脳動脈瘤を手術すべきか？様子を見るべきか？

悩まないで、どちらが自分にとって有利か、科学的に計算してみましょう。



あなたの脳は大丈夫？脳の健康度を診断フォームでチェックしましょう！  
脳の病気、病気の予防をくわしく説明しています。

脳卒中発症率など ここから、ダウンロード

Download

関連統計データへのリンク



NEW!! 指ネットとは？

健康情報ユビキタスネットワークシステム



NEW!! 中学生とタバコ

よい子は大人の真似をしちゃだめだよ！