



神奈川県 ME-BYO リビングラボ実証事業を実施します！

中高年世代を対象にした SNS の活用による運動指導の効果等に関する実証

県は、有限会社ビーアウェイクから未病関連商品・サービスを用いた実証事業の提案を受け、「神奈川県 ME-BYO リビングラボ(※)」で採択しました。

コロナ禍における運動指導について、これまでの対面主体のサービスに加え、非対面による新たな運動指導のサービスが求められています。

そこで本実証では、中高年世代を対象に、対面の運動指導に加え、SNSでストレッチ動画を送信することで、運動習慣の意識や行動変容、運動機能向上に効果が見られたか検証します。

1 実証事業の概要

- (1) 実証事業者: 有限会社ビーアウェイク(茅ヶ崎市)
- (2) テーマ名: SNS を活用した中高年世代に対する運動指導方法の効果確認及び運動行動習慣化に関する研究事業
- (3) 対象となる未病領域: 健康に関する意識・行動変容
- (4) 実施期間: 令和4年6月から令和4年7月(予定)
- (5) 実証事業への参加者: 50 才以上 85 才以下の健康な方 約 60 名(予定)
- (6) 実証フィールド: 地域ケアプラザ、地域包括支援センター(横浜市、相模原市、藤沢市)
- (7) 実施内容:

項目	内容
ア 参加者募集	対象施設利用者のうち希望者に対し、事業者の説明に基づき、実証参加の同意を得る。
イ 参加者の2群設定	参加者を受付の順に「対面運動指導グループ」、「SNS 併用グループ」を交互に割り当て、2つのグループに振り分ける。 ○対面運動指導グループ 実証期間中にトレーナーによる対面運動指導(計4回)を行う。 ○SNS 併用グループ 上記対面運動指導に加え、SNS によるストレッチ動画の送信(週2回)を行う。
ウ アンケート、身体測定、運動指導、SNS 動画送信	○アンケート 運動習慣、運動指導、運動セルフエフィカシー等について ○身体測定 身長、体重、腹囲、運動機能、歩行機能(※) ※歩行機能の測定については、令和元年度に ME-BYO リビングラボに採択された株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団の歩行解析デバイス「AYUMIEYE」を使用 ○運動指導 トレーナーによる対面の運動指導(1~2時間) ○SNS 動画送信 SNS(LINE アプリ)を通じた4~5分程度のストレッチ動画の送信

エ 評価	<p>次の項目について、検証・評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の実施率 ・開始時と終了時の腹囲、BMI 変化、歩行機能変化及び体力測定変化 ・アンケート結果における意識変化
------	---

2 添付資料

有限会社ビーアウェイクのプレスリリース

※ 神奈川 ME-BYO リビングラボ

県民が安心して未病改善に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促すため、県が市町村やCHO構想（健康経営）を実践する企業等と連携して、県民参加の実証フィールドを創出し、未病関連商品・サービスの検証・評価を行う仕組み

《SDGsの推進について》

県では、SDGsの達成にもつなげる取組として、県民の未病改善の実践と未病産業の持続的発展を促す民産学公連携の実証事業を推進する神奈川ME-BYOリビングラボに取り組んでいます。



問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
 未病産業担当課長 采女 電話 045-285-0156
 未病産業グループ 浅井 電話 045-210-2715