

令和5年度実施の社会実験について

1 社会実験について

- (1) 足の健康診断アプリを活用した社会実験
- (2) 認知機能訓練「ペグ・アモーレ」を活用した社会実験

2 実施内容について

(1) 足の健康診断アプリ

ア 社会実験の目的

足腰の痛みなどの筋骨格系疾患は、世界の5人に1人が抱え、要介護の原因の3分の1を占めるなど、健康寿命を短くする大きな要因となっている。筋骨格系疾患の多くは早期介入で予防が可能であり、特に骨格をつくるこども期に足などのよりよい発育を促すことが重要であると考えられる。

「歩く」という老若男女を問わず行うことが可能な身体活動であり、動作の質や強度を考慮することによって、健康増進や生活習慣病予防のための運動にもつながる。

しかし、間違った歩き方をしていると身体がゆがんだり、痛めたりする危険性もあるため、足の健康診断アプリを通して、自分の歩き方を知りすることで、健康づくりへの関心を高め、歩き方が将来的な介護予防やフレイル予防につながるかを検証する。

足健診結果
足健診結果スマホ画面例

総合評価: C
診断日: 2021年10月10日

左足 足長 25.4cm 足幅 10.1cm
右足 足長 25.6cm 足幅 10.4cm

総評
あなたの足は、大きな問題は指摘できませんでした。年齢を重ねると足は歪みやすくなっていくので、靴でしっかり足をサポートして今の足の状態を維持していきましょう。

あなたの足の特徴について
あなたの足について、以下のような結果となりました。

かかとの傾き
左足: 低い (普通) 高い
右足: 低い (普通) 高い

つちふまずの高さ
左足: 低い (普通) 高い
右足: 低い (普通) 高い

足の崩れから全身に影響が出ます

つちふまずのアーチが崩れていたり、かかどが傾いていると、筋肉で安定性を保つと過剰に頑張りが疲れやすくなります。また、アーチによる衝撃吸収ができなくなり、膝の痛み、腰の痛みなど全身に影響が及ぶことがあります。

親指の曲がり
左足: なし (あり)
右足: なし (あり)

身体を支える足の3つのアーチの崩れが親指の曲がりにも影響します

足幅

左足: 狭い (普通) 広い
右足: 狭い (普通) 広い

足長・足幅にあった靴を履きましょう

足幅が広いと、足の前に体重がかかりやすく、足のゆびが痛くなったり、足裏にタコができやすくなります。足幅が狭いと、靴の中で足が動きすぎてしまい、すり減るフツレを起すことがあります。足長だけでなく、足幅にあった靴を選ぶことが、足のトラブルを防ぐことにつながります。

小指の曲がり
左足: 狭い (普通) 広い
右足: 狭い (普通) 広い

イ 社会実験の概要

足の健康診断イベントの開催（水戸市スポーツ・健康フェスティバル内）

実施日：令和6年1月14日（日）

会場：アダストリアみとアリーナ サブアリーナ

内容：足健診の実施及び足病医学スペシャリストである理学療法士の解析

足健診結果の即時お渡し

足や靴の相談

アンケート

ウ 役割分担

J H C：広報デザイン作成，足健診の実施と結果の提供，アドバイス，受診勧奨

水戸市：会場の提供，当日のサポート，アンケート

連携市町村：イベントの周知，集客

エ 会社の概要

株式会社 ジャパンヘルスケア（2017年6月2日設立） 代表取締役医師 岡部大地
東京都港区赤坂6-4-15 シティーマンション赤坂 802

事業内容 歩行診断ソフトウェア開発，オーダーメイドインソール開発

ヘルスケアアプリ開発，健康経営コンサルティング

ウォーキングレッスン

100歳まで歩ける社会を目指し，環境改善型予防医学で，筋骨格系疾患の予防システムを構築する。

令和5年度「地域・企業共生型ビジネス導入・創業促進事業補助金

6月23日 株式会社ジャパンヘルスケア 採択

「硬性立体インソールの処方体制と足の健康診断の普及によるフレイル

・要介護予防推進事業」

(2) 認知機能訓練「ペグ・アモーレ」

ア 社会実験の目的

大蔵研究室では，身体機能と認知機能の関連性の研究を行う中で，指先の動き（こうちせい巧緻性）が，認知機能と最も強く相関するということを見出した。その成果の下，ペグ操作とトレイルメイキングテスト*を組み合わせることにより「ペグ・アモーレ」が誕生した。

この「ペグ・アモーレ」により，自分の認知機能のレベルを把握することで，今後の自発的な行動改善につなげることで，介護予防に努める。

また，市が行う事業やイベントのどのような機会や場所で体験したいか，アンケートにより把握することで，行政側からのアプローチの機会をとらえることを目的とする。

大藏 倫博 教授

筑波大学体育系（スポーツ科学，応用健康科学）

※ 紙の上にランダムに記載された1から25までの数字を鉛筆で線を引きながら順番にたどっていき，その瞬間（秒）で評価する方法。認知機能の評価方法として，妥当性や信頼性が高く，臨床分野で広く使われている。



イ 社会実験の概要

ペグ・アモーレ体験会の開催（水戸市スポーツ・健康フェスティバル内）

実施日：令和6年1月14日（日）

会場：アダストリアみとアリーナ サブアリーナ

内容：認知機能測定

アンケート

ウ 役割分担

ニューコム：ペグ・アモーレの貸出，測定補助・説明

水戸市：会場の提供，当日のサポート，アンケート

連携市町村：イベントの周知，集客

エ 会社の概要

株式会社ニューコム（2000年3月7日設立） 代表取締役 坂口泰司

本社：埼玉県さいたま市浦和区常盤7-3-16 ジブラルタ生命浦和ビル 3階

シロク事業部：茨城県つくば市倉掛1173番地4

営業内容 カメラ方式タッチパネル，圧力分布センサー，認知機能測定・訓練機

3 社会実験の結果について

社会実験の結果やアンケートの内容をもとに，実現の可能性・リスク・効果・コストなどを評価し報告書としてまとめ，本協議会に報告するとともに，圏域住民等にもホームページで広く公表していく。また，各市町村において，今後の事業化に向けた検討に役立てていきたい。