

# Refca (レシピ紹介アプリケーション)

ウォーキング普及による市民の健康増進

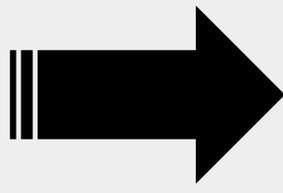
UoAWT : 本多祐樹 菅原直人 加藤恵亮

## ● 前提

会津若松市の抱える問題、それは**市民の肥満**である。

平成26年度のメタボリック症候群に該当および予備軍に該当する人の割合は、男性では半数近くの48.9%、女性では20.4%となっている。

さらに問題視すべきは、子どもの肥満傾向が非常に高いということである。平成26年度、会津若松市内の7歳から14歳の肥満傾向にある子どもの割合が男女とも全国平均を上回っており、最大で5.76%もの差があった。従って、これから大人になる世代の肥満問題も解決しなければ、根本的な問題解決にならない。



これらの肥満問題に対し、会津若松市では食育促進とウォーキングによる健康促進の取り組みを行なっている。そこで、この二つの、市が行なっている別々の政策を上手く利用できないかと考えました。ウォーキングは、比較的始めやすい運動で人気も高いが、効果が出るまでが長く、諦めてしまう人が多い。

また、いくら運動をしても、それに応じた食事を取らなければ、体重が増加することは明白である。

メタボ該当者 (H26)	全国	会津若松市
男性	28.7	<b>48.9</b>
女性	21.3	20.4

平成26年度の会津域内肥満傾向児出現率(肥満度20%以上)を平成26年度全国と比較すると



男女ともすべての学年で、全国平均と比べ肥満の割合が大きい。

※肥満傾向児出現率とは以下の式から肥満度を求め、肥満度20%以上の児童生徒の割合。  
肥満度=(実測体重-身長別標準体重)/身長別標準体重×100

## ● 提案

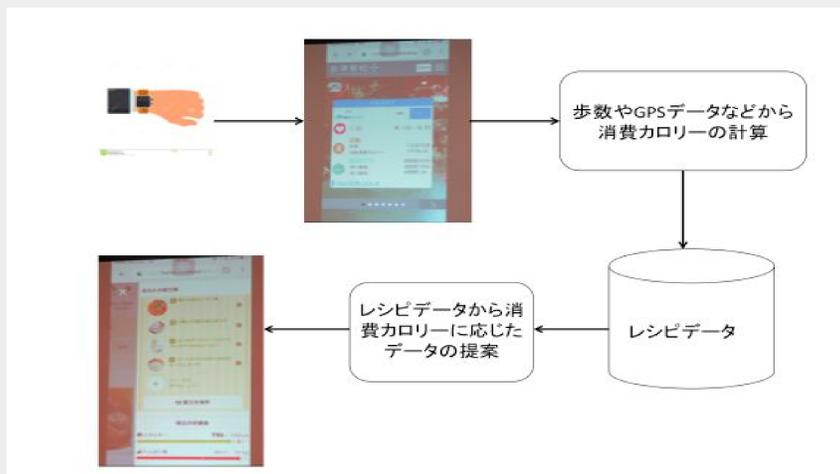
献立メニューのレコメンドアプリケーション

→ Refca

## ● 内容

運動不足を解消したい人にウェアラブルデバイスのスマートウォッチを利用することで、その人の歩数や心拍数などのデータを取得する。そして、取得したデータを用いて消費カロリーを計算し、料理レシピ紹介サイトのデータと連携することで消費カロリーに適した献立メニューの提案を行う。

Refcaのワークフロー



## ➤ 特徴

既存のアプリでは、手動でデータ入力しなければならず、ユーザーのモチベーション低下が大きな問題となっていた。しかし、ウェアラブルデバイスを使用することで、データを自動で入力することができ、かつデータ精度の向上が見込める。

また、食事と結びつけたことも特徴の一つだ。消費カロリーに見合った料理レシピの提供は、健康的な食事の提案だけでなく、献立を考える時間の短縮にもなる。子供がつけたデバイスから、親にそのデータとレシピを送ることで、消費カロリーに見合った食事が作れる。この使い方は、市が抱える子供の肥満の解決に結びつく。

## ● 実現の流れ

### 1. 説明会の開催

アイデアの実現のために、市民を対象に説明会を開く。説明会ではデバイスの配布の配布とその説明、使用することによってどのようなデータをとることができ、どのようなメリットがあるのかなどについて実際のデータを用いて見せる。具体的に見せることで、参加者のモチベーションを上げる。また、ウェアラブルデバイスの初期設定を参加者と一緒に行うことによって、説明会に参加するメリットも含める。

そして、私たちのアプリケーションとウェアラブルデバイスを連携して使うことによって、どのようなことができるのか、何がわかるのか、何が期待できるのかなどについて説明を行い、参加者の理解を深めてもらう。

### 2. 窓口の設置

説明会だけでは理解しきれない部分や後日問題が発生した時のために、ウェブサイトの作成と窓口の設置を行う。高齢者のために、インターネットの有無にかかわらず、相談できるシステムにする。ウェブサイト上には、ウェアラブルデバイスの説明やアプリケーションの説明に加え、よくある質問およびその答えなどのユーザーから寄せられた意見を随時反映させていく。

### 3. モデル化

市民の肥満で困っている地域は他にもあるだろう。会津若松市で成功したあかつきには、この流れをモデル化し、全国の市町村での実施も視野に入れている。

