



藤沢記者クラブ各位

あすを今日より健康に！『あすけん』 de Change! ～食事管理アプリ『あすけん』を活用した、保健指導を効果的に実施する伴走型支援～

食事管理アプリを用いた保健指導を検証します。

今回の保健指導は従来のものとは異なり、株式会社 asken が提供する食事管理アプリ『あすけん』を活用し、初回面接から最終実績評価まで、すべてオンラインで完結する内容となっています。株式会社 asken の管理栄養士が実施する保健指導終了後も、来年3月末までは食事管理アプリ『あすけん』の有料プランが利用可能であることから、より長期的なフォローを受けることができます。

あすを今日より健康にするために、デジタルパートナーとして『あすけん』を活用し、日々の生活から健康改善を目指します。

■今回の検証の目的

無理なく続けられること、成果を実感できることを目指し、今回の検証を行います。オンライン上で指導を受けることができるため、利用者の負担感軽減につながります。日々の食事や運動を数値化することで、自身の行動を客観的に把握できることもアプリの利点です。アプリを活用することで、保健指導の効果向上につながるものと期待しています。

昨年度、『あすけん』を活用した健康習慣づくりのプログラム「『あすけん』アプリ de ヘルスケア」を実施し、参加者へアンケート調査を行ったところ、「今までよりも日々の食事のカロリーや栄養に意識を向けるようになりましたか?」、「適切な食事の量や栄養について知識が増えましたか?」といった質問に対して、参加者全員から「意識を向けるようになった」、「知識が増えた」と回答がありました。昨年度の結果を踏まえ、まず、自身の行動に関心を持っていただくことを始点に、アプリを活用した保健指導の可能性を利用者の方々と共に実感し、共に考える Chance になることを期待しています。



■ 「『あすけん』 de Change!」 事業概要

食事管理アプリ『あすけん』を使った食生活改善サポート

面談からサポートまで全てオンラインで完結

保健指導期間：2024年11月～ 3か月程度

応募要件：次の条件をすべて満たす方

○藤沢市に在住・在勤・在学の方

○令和6年4月～9月までの間に健康診査や人間ドックを受診し、
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上またはBMI25以上であつた方

○年齢40～74歳の方

○健診結果の提出が可能な方

申込期間：2024年10月1日（火）～2024年10月11日（金）

募集人数：5名（応募者多数の場合は、抽選）

以 上

*この資料に関する問い合わせ先

藤沢市役所 健康医療部 健康づくり課 八木・一色・神崎・相原・足立

内線：7144

直通：0466(21)7344