

## 健康関連機器の種類と使用上の留意点等に関する整理表

- ①本表では、健康日本21の趣旨に則した健康づくりを推進するという観点から、健康日本21の課題と目標ごとに健康関連機器を整理した。本表は、特定の機器又はプログラムを推奨するものではない。
- ②本表では、報告書における総括的な留意点を踏まえた上で、個別の機器に特有な留意点を記載した。
- ③本表では、健康づくりにおける効果を示す明らかな科学的根拠が無い場合も含め、現時点における利用実績等から見て、健康づくりにおいて一定の役割を果たす可能性があると考えられる健康関連機器を取り上げた。
- ④本表はあくまでも現時点における整理であり、技術革新等を受けて変化するものである。
- ⑤「役割による分類」の項は、以下による。
  - 測定；健康状態及び生活習慣の状況の把握を支援する機器
  - 実践；健康づくりの実践を支援する機器
  - システム；健康づくりを総合的に支援するシステム
  - 環境整備；健康づくりの環境整備のための機器

栄養・食生活

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
適正体重維持（肥満者減少）	体重計	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 固く水平な所に機器を置く。</li> <li>・ 測定値に日内変動があることに留意する。</li> </ul>
	体脂肪計	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体脂肪の推計値を示すものであることに留意する。</li> <li>・ 測定法、測定機器、測定時刻等の条件が異なれば測定値に変動が生じる。</li> </ul>
食塩摂取量減少	食物塩分濃度計	測定	
	尿中塩分測定紙	測定	
カルシウムに富む食品の摂取量増加	電子食品成分機器	測定	
その他	栄養計算機	実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 摂取した食物の情報を正確に入力する。</li> </ul>
	食物模型	実践	
	カロリー計算機	実践	
	計量器具	実践	
	食生活改善のためのプログラム	システム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 選択に当たっては、以下の諸点が重要な判断材料となる。</li> <li>— 個々人の心身の状況に基づいたものであるか否か。</li> <li>— 個人情報保護の保護措置が採られているか。</li> <li>— プログラムの効果を示す資料が示されているか。</li> </ul>
	減量個別支援プログラム		

身体活動・運動

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
意識的運動者増加	スポーツ用品、ダンスゲーム機、福祉・高齢者用音楽療法補助具	実践	
日常生活の歩数増加	歩数計	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用方法、表示数値の特性を理解する。</li> <li>・歩く習慣を継続させるためには、長期間の記録機能の付加や表示方法の工夫が必要。</li> <li>・不規則な歩行や、歩行以外の上下運動や振動を受けると正常に作動しないことがある。</li> </ul>
	運動靴	実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の種類に応じた、足の形状に合った靴を選ぶ。</li> <li>・靴の特性を理解する。</li> </ul>
運動習慣者増加	有酸素系運動機器、筋力系運動機器	実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全かつ効果的な使用方法を理解する。</li> <li>・必要に応じて医師、運動指導士等の適切な指導のもと、個々人が年齢や心身の状況に応じた運動目標を設定し、運動や心身の状況を記録、評価し、計画的な運動を実践することが望ましい。</li> </ul>
	心拍数計	測定	
高齢者の外出	転倒による骨折等の予防のための装具	実践	
その他	適切な運動のためのプログラム	システム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択に当たっては、以下の諸点が重要な判断材料となる。</li> <li>— 個々人の心身の状況に基づいたものであるか否か。</li> <li>— 個人情報保護の措置が採られているか。</li> <li>— プログラムの効果を示す資料が示されているか。</li> </ul>

休養・心の健康づくり

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
ストレスを感じた人の減少	家庭用マッサージ・治療浴用機器及び装置、 家庭用電気・光線治療器、家庭用磁気・熱治療器	実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当該機器の、休養・心の健康づくりにおける役割は十分に証明されていない。ストレス度の測定方法も含めた今後の研究の蓄積が必要であることに留意する。</li> <li>・身体状況によっては使用は禁忌である(ペースメーカー使用者等)。</li> </ul>
	ストレス度等測定機器	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人差や測定時期による変動が大きい測定結果の評価に当たっては、医師等の専門家の助言を必要とする場合があることに留意する。</li> <li>・心拍数等からストレス度を測定する機器では、ストレス以外にも心拍数が変化することによる原因があることに留意する。</li> </ul>

たばこ

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
	呼気一酸化炭素測定器	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染等の生活環境の影響を受ける。</li> <li>・呼気中一酸化炭素濃度の半減期は4～5時間と短いので、測定に際しては最終喫煙からの時間を確認する。</li> <li>・測定は午後に行うことが望ましい。</li> </ul>
	唾液中ニコチン測定キット	測定	
	ニコチン補充剤	実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品として、適切かつ十分な副作用等の情報提供も含め、医師・薬剤師等による健康管理が必要である。</li> </ul>
分煙の徹底	空気中粉塵濃度測定計	測定	
	排気装置	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吸気窓との組み合わせによる適切な配置が必要である。</li> </ul>

	空気清浄機	環境整備	・空気清浄機は、ニコチン、タールなどの粒子状の成分やアセトアルデヒド、アンモニアなどにおい成分の除去が基本で、たばこ煙成分の大部分を占める有害な一酸化炭素や発がん物質のガス状の成分は除去できない。
禁煙支援プログラムの普及	禁煙支援プログラム	システム	・選択に当たっては、以下の諸点が重要な判断材料となる。 一人一人の心身の状況に基づいたものであるか否か。 一人一人情報の保護措置が採られているか。 プログラムの効果を示す資料が示されているか。

### 歯の健康

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
う歯数減少	歯ブラシ	実践	・個別の歯科保健指導を受け、歯列や磨き癖を踏まえた個別の清掃方法を習得する。 ・歯の健康の保持には、機器を正しく使用することに加え、食生活の改善やフッ化物配合歯磨剤の使用等も含めた総合的な取組を行うことが効果的である。
歯間部清掃用器具使用増加	歯間ブラシ	実践	・歯間を損傷するおそれがあるので、正しいサイズを選択する。
進行性歯周炎減少	デンタルフロス	実践	・歯間部歯肉を損傷しないように、歯科保健指導者等による正しい使用方法に関する指導を受けること。
	電動歯ブラシ	実践	・歯の摩耗予防のために研磨成分の多い歯磨剤との併用を避けるべきである。
個別歯口清掃指導受診増加	歯垢染め出し剤	測定	・市販されている染め出し剤のみでは、口腔清掃状態の自己点検には限界があるので、健康診査等の機会を利用し、歯科保健指導者等の評価も受ける。
	自己点検ミラーセット	測定	
フッ化物配合歯磨剤使用増加	フッ化物添加歯磨剤	実践	・幼児の歯磨剤使用量については付けすぎに注意する。
その他；誤嚥性肺炎発症リスク低減	入れ歯洗浄機、義歯ブラシ、義歯洗浄剤	実践	・口腔保健が、誤嚥性肺炎の発症リスクの減少などの全身的な保健に関与していることを理解すること。 ・口腔洗浄機のみでは完全に歯垢を除去できないので、歯ブラシによる口腔清掃を補助するものとして使用すること。
	口腔洗浄機（水流圧洗浄機）	実践	

糖尿病

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
	尿糖検出紙	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿糖値は、測定時点の血糖値を反映するものではない。</li> <li>朝起床時の第2尿の尿糖値を測定するか、食後おおむね2時間後の尿で測定する。</li> </ul>
	血糖測定機器	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己採血式の機器は不適切な使用による健康の悪化を予防するために、保健指導者等の定期的な管理の下に使用する必要がある。</li> </ul>
	糖尿病個別健康教育プログラム	システム	<ul style="list-style-type: none"> <li>選択に当たっては、以下の諸点が重要な判断材料となる。</li> <li>— 個々人の心身の状況に基づいたものであるか否か。</li> <li>— 個人情報保護の措置が採られているか。</li> <li>— プログラムの効果を示す資料が示されているか。</li> </ul>

循環器病

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
	電子血圧計	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定時刻、一定の測定部位（上腕部が比較的正確）で測定する。</li> <li>家庭における血圧値は、医療機関外来等における測定値より10mmHg程度低くなる傾向があることに留意する。</li> </ul>
	高血圧・高脂血症個別健康教育プログラム	システム	<ul style="list-style-type: none"> <li>選択に当たっては、以下の諸点が重要な判断材料となる。</li> <li>— 個々人の心身の状況に基づいたものであるか否か。</li> <li>— 個人情報保護の措置が採られているか。</li> <li>— プログラムの効果を示す資料が示されているか。</li> </ul>

その他

健康日本21目標等	種類	役割による分類	選択及び使用上の留意点 (報告書における記載事項に留意するとともに、下記の点にも留意すること)
	体温計	測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>体温そのものによる要因、体温計による要因、測定に係わる要因等の体温の計測値に影響を及ぼす要因を理解すること。</li> </ul>