

New メタボ対策に必要な速歩き (10分以上継続) がわかる活動グラフ



アンダーバー表示：速歩き 10分間継続表示

- 個人データを入力し腰に装着するだけで、加速度センサが運動強度を 10 段階で判定します。
- 1日の活動状況がグラフ表示され、脂肪燃焼効果のある速歩きがひと目でわかるため、利用者は目標とするエクササイズ値の達成にご活用いただけます。

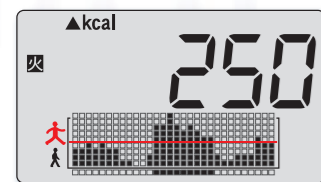
身体活動レベル 4 以上 (速歩き：3メッツ以上) が 10分以上連続した場合に、アンダーバーを表示し有効な運動が行われたことを示します。

特定健診・特定保健指導に向けて

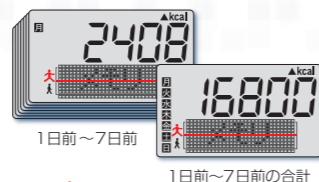
2008年4月から、健保組合や自治体等の保険者に、40歳以上の被保険者を対象とした特定健診・特定保健指導が義務付けられます。保険者がメタボリック症候群の患者とその予備軍に対し、運動・保健指導を実施し、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

ライフコーダ GS は、厚生労働省「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド) 2006」に示された「エクササイズ」と、脂肪燃焼効果が得られる「運動の強度」「継続時間」が計測できますので、保健指導の運動改善にお役立ていただけます。

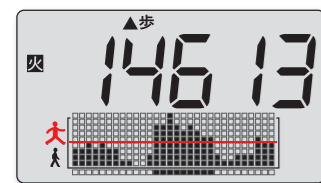
ライフコーダ GS の機能



運動量
センサが捉えた運動の強さをカロリー消費量に換算し運動量としてあらわします。同じ 1,000 歩でも歩いたか走ったかでは運動量に大きな違いがあります。

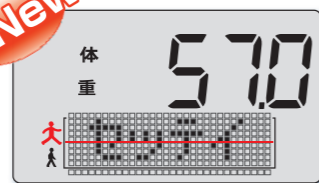


1週間メモリ
1日ごとの数値を比較でき、健康管理が可能です。

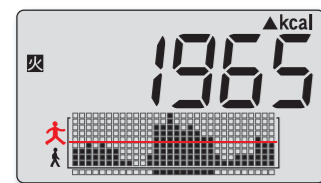


歩数
センサがとらえた振動を歩数としてあらわします。

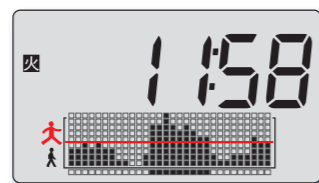
New



毎日の体重入力
毎日指定時刻に体重をご入力いただけます。(オプション) 入力することで減量への意識付けを行います。



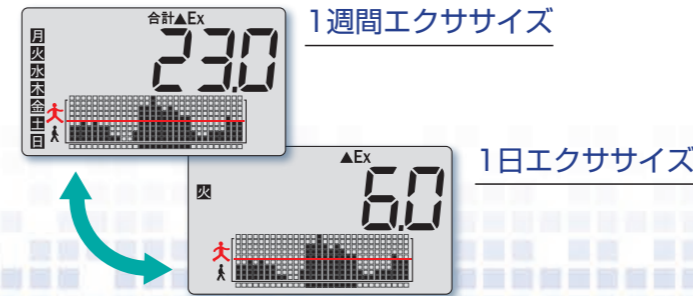
総消費量
消費カロリー (基礎代謝量 + 運動量 + 微小運動量 = 総消費量) のすべてがわかります。



時刻
時刻を表示します。スクロールキーで 24 時間前までさかのぼって速歩きができていたか確認いただけます。

New 身体活動の単位であるエクササイズ (Ex) がひと目でわかる

- ライフコーダ GS は 1 日と 1 週間のエクササイズを交互に表示します。
- ライフコーダ運動強度の 4 以上 (速歩き) が 3メッツ以上の身体活動に相当していますので、運動習慣改善にお役立ていただけます。



エクササイズとは

エクササイズ (Ex) とは、身体活動量を表す単位で、身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。

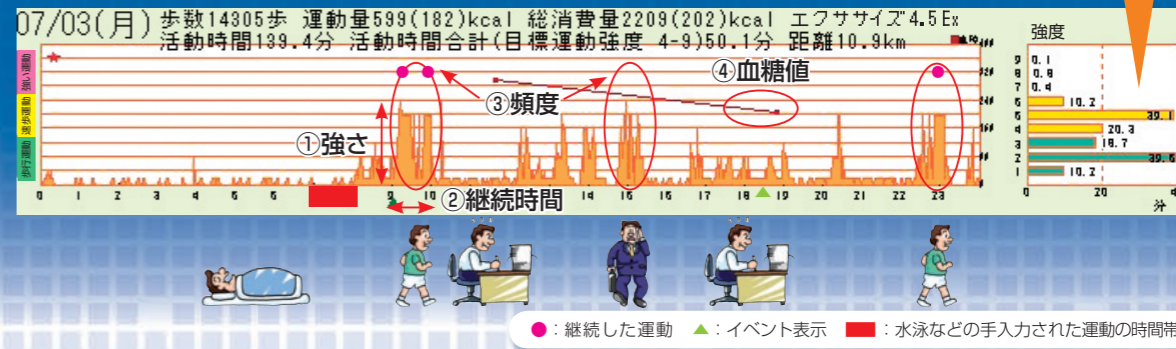
- **健康な方の目標**
3メッツ以上 23Ex/週以上
- **メタボな方の目標**
内臓脂肪減少には意識的な運動を現在より 10Ex/週増加 (厚生労働省策定 エクササイズガイド 2006 より)

ライフコーダエクササイズ値は、ライフコーダで測定した「運動強度 (4~9) の「メッツ」換算値に、それぞれの運動の実施時間 (時) をかけて積算し、1日のエクササイズとしてあらわします。

24時間の身体活動レベルを2分単位で表示

運動の質と量①強さ②継続時間③頻度を視覚的に捉えられ、的確な運動指導をサポートします。

速歩きの運動状況もひと目でわかります



New 日常の身体活動状況を200日記録

電池を交換することなく 6ヶ月間使用できるため、保健指導期間中は継続的に利用することができます。また、200日のデータは USB でパソコンと簡単に通信でき、解析結果を印刷できます。

指導者向けの各種レポートを作成

行動変容支援ソフトウェア **ライフライザー 05 コーチ (別売)** を利用することで、毎日の生活 (身体活動) パターンが客観的に捉えられる「身体活動レベルの日内変動」などの多彩なレポートをパソコン画面に表示、編集、印刷することができます。



腰に装着時



USB 接続時