

平成27年11月11日

株式会社ライフケアパートナーズ
特定非営利活動法人EBH推進協議会

生活習慣病予防アプリケーション「健康おせっかい倶楽部」のリリースについて



日本生命保険相互会社と株式会社ニチイ学館が出資する株式会社ライフケアパートナーズ（東京都文京区小石川、代表取締役社長 上本 尚寛、以下 LCP）は、特定非営利活動法人EBH推進協議会（東京都港区赤坂、理事長 森谷 敏夫、以下 EBH）と共に、エビデンスと健康行動経済学に基づいた生活習慣病予防アプリケーション「健康おせっかい倶楽部」を開発し、提供を開始致します。

【「健康おせっかい倶楽部」の基本コンセプト】

「わかっちゃいるけどやせられない ちゃんとわかればやせられる」

【「健康おせっかい倶楽部」の構成要素】

1. エデュテインメント

- ・「健康おせっかい倶楽部」は、「ダイエットを楽しく学び、実践する」をコンセプトに、「学び」(Education)と「遊び」(Entertainment)の融合「エデュテインメント」(造語)による新しいダイエットアプリです。

2. エビデンス・ベイスド・ヘルスケア (EBH : Evidence Based Healthcare)

- ・エビデンス (科学的知見) に基づく健康予防を掲げ、eラーニングによる学びコンテンツや健康クイズ、取り上げる話材等はすべて学術論文に掲載された内容を基に作成しています。

3. 健康行動経済学 (Health Behavioral Economics)

- ・心理学と経済学との融合による「行動経済学」では、「人間の多くの行動は不合理である。ただし不合理には、一定の規則性があり予想することが可能である。」とされています。健康維持・増進の領域における人間の行動も、不合理な意思決定メカニズムがあり、「行動経済学」の考え方をを用いることにより解決策を見つけられることができます。「行動経済学」の日本の草分けであり、第一人者でもある京都大学元副学長 西村周三氏の考えをもとに、健康に特化し、設計・

構築したのが本アプリです。

【「健康おせっかい倶楽部」のアプリケーションについて】（次葉以降にアプリ画面掲載）

□アプリケーションの構成

アプリケーションは三つのアプリケーションから構成しています。

- ①「健康おせっかいダイエット」
- ②「健康ひめくりカレンダー」（年間カレンダー）
- ③「健康おせっかいマガジン」

主な想定利用者層は特定診断対象となる40歳代以上でBMI（Body Mass Index：肥満度合いを示す指標、 $\text{体重} \div \text{身長}(\text{m})^2$ ）が気になり始めた方を中心に、ダイエットと生活習慣病（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常）予防のために、各生活習慣病の知識習得と体重記録によるダイエットを行ってもらうものです。

急激なダイエットはリバウンドの可能性が高く、また生活習慣改善のためには継続することが大切です。「健康おせっかい倶楽部」は自分の体の仕組みを理解し、上手にダイエットしていくためのアプリケーション、スローダイエットアプリケーションと考えています。

「健康おせっかいダイエット」のアプリケーションでは、9通りの学習内容を用意しています。最初は全員ダイエットの基礎知識を楽しく学ぶ「ダイエット入門コース（12週間）」を受講していただき、修了後は、ダイエット継続コース、生活習慣病（中性脂肪・コレステロール、血圧、血糖値）3コース、ダイエット維持3コース、筋肉強化コース、記録のみコースの計9種類のコースの中から、ご希望に応じたコースを受講いただくこととしております。提供期間は1年であり、最大4コースの受講が可能となっています。

また、ダイエットに挑戦したものの、途中で挫折しそうな方や、目標に到達した方でも、引き続きアプリを楽しんでいただくために、

- 毎日学習、クイズと読み物の「健康ひめくりカレンダー」（1年間カレンダー）
- NHK人気健康番組の「ためしてガッテン」や「きょうの健康」で取り上げられた生活習慣病をテーマに、学識者が、幅を拡げ、深掘りをしていく読み物「健康おせっかいマガジン」
- NHKエデュケーショナル「みんなのきょうの料理」からヘルシーレシピを毎日配信など、健康について継続的に興味を持っていただくための工夫と、自分一人ではなく、ダイエットを支援してくれる応援者とのコミュニケーションも図れる工夫も行っています。

【アプリケーションの提供方式】

- ・このアプリケーションは、B to B提供としており、データヘルス計画の具体的なツール利用をお考えの健保組合や地方公共団体をはじめ、健康増進に本格的に取り組まれない企業と個別に契約することで、その所属員の方々にご利用いただくこととしております。
- ・スマートフォンへの提供は、AndroidとiOS両方に対応しております。
- ・利用料金等については個別にお問い合わせください。

【アプリケーションの説明と特徴】

①「健康おせっかいダイエット」

特長

- ◆おもに、40歳以上の生活習慣病リスクを持ち、とくに、BMI 25以上の方を適正体重に導くことを目的としています。
- ◆行動経済学・健康情報学・予防医学・運動生理学の4ジャンルの先生方の知見で組み立てています。
- ◆世界の最先端の肥満の科学のエビデンスが満載です。
- ◆国が推進しているデータヘルス計画のアクティブプログラムとして活用でき、メタボ指導に対応しています。



体重増減の状態が6種類のシバ犬で表示され、ひとめで状態がわかります



ダイエットを成功に導くための自分の敵と味方が体重の入るたび、日々つつこみを入ってくれます

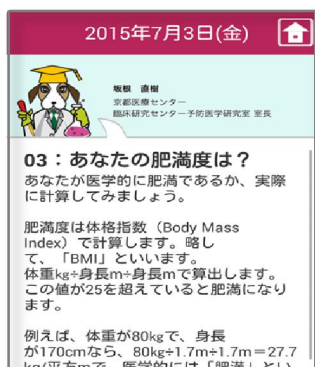
似た者グループダイエット (SomeoneLikeMe)

目標体重に対する進捗状況を6段階で示し、自分の位置と他の参加者の状況がわかります

また、マイポジションを含めた前後3領域の人のコメントが参照できます



一日一項目、エビデンスに基づいた生活習慣や肥満科学の知識を学んでいただけます



ダイエットに向けて、応援キャラクターが、時々、少しだけ「おせっかい (Nudge)」を焼いてくれます



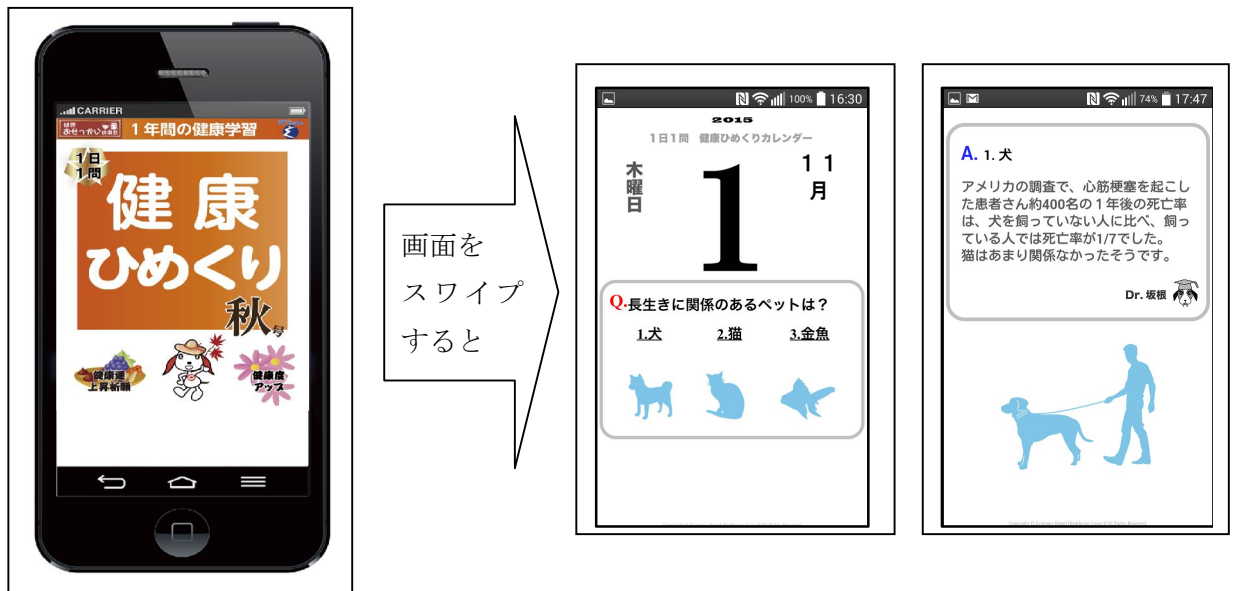
登録した記録は3か月分まとめて「がんばりシート」にしてフィードバックします



② 「健康ひめくりカレンダー」(年間カレンダー)

特長

- ◆ 1年 365日、毎日一学習で、楽しい学びをめざします。
- ◆ 日本の四季や二十四節気もとりにれた運動コンテンツなどもご用意しています。
- ◆ 各専門分野(行動経済学・健康情報学・予防医学・運動生理学の4ジャンル)の学識者による楽しい蘊蓄も満載です。



③ 「健康おせっかいマガジン」

特長

- ◆ NHKの人気健康番組「きょうの健康」「ためしてガッテン」を素材とした座談会の内容を読み物としてご提供します。
- ◆ 座談会の様子は、NHK グローバルメディアサービスのライブテキストの仕組みを使ってコンテンツ化しています。
- ◆ その他、「みんなのきょうの料理」のヘルシーレシピ1年365日も一緒にお届けします。



【今後の展開】

これからは、カラダのデータを取得するデジタルデバイスが性能・種類共に進化し、低廉化して大衆化していくことが想定されます。

今後は、そういったデバイスとの情報共有についても、視野に入れた開発を行っており、幅広い企業との連携も進めて参りたいと考えております。

【データヘルス・予防サービス見本市に出展決定】

12月15日に東京国際フォーラムにて開催される厚生労働省主催の「データヘルス・予防サービス見本市」に出展が決定しました。実際のアプリケーションの操作や背景にある考え方など、皆様にご披露できるいい機会と考えております。是非、ご来場の際は、弊社ブースまで足をお運びください。

当ニュースリリースに関する問い合わせ先

株式会社ライフケアパートナーズ 浜田（はまだ）
東京都文京区小石川1-14-15 日本生命小石川ビル2F
03-3815-7531
lifecp@lifecp.co.jp

特定非営利活動法人 EBH 推進協議会 泉（いずみ）
東京都港区赤坂2-20-10
03-3586-0636
info@ebh.or.jp

以上