

(2) 国内外先進事例 ①7 Noom - 専属コーチの指導でダイエット成功まで伴走するアプリ-

- カロリー密度をベースとした独自のアプリを利用した生活習慣改善プログラムで、一生モノの健康を目指す。
- 有料サービスでは、認知行動療法に基づいたコンテンツの配信や、グループコミュニティ機能を利用可能。また、専属コーチがアテンドされ、寄り添い型のサポートを受けることができる。

名称/実施主体

Noom/Noom Japan株式会社

アプローチ

栄養士との連携(コーチングによる行動変容を促す仕組みの活用)

概要

スマートフォンアプリ「Noom」により、過度な制限なく減量や生活習慣の改善を図る。アメリカ発のサービスで、日本や韓国などの海外にも広がっている。AIを活用することで、コーチングの効率化や認知行動療法に基づいたコンテンツを配信。短期的なダイエットではなくカロリーや食事のコントロール方法といった知識の習得を促すことで、短期的な減量ではなく、生涯を通じた行動変容を目指している。

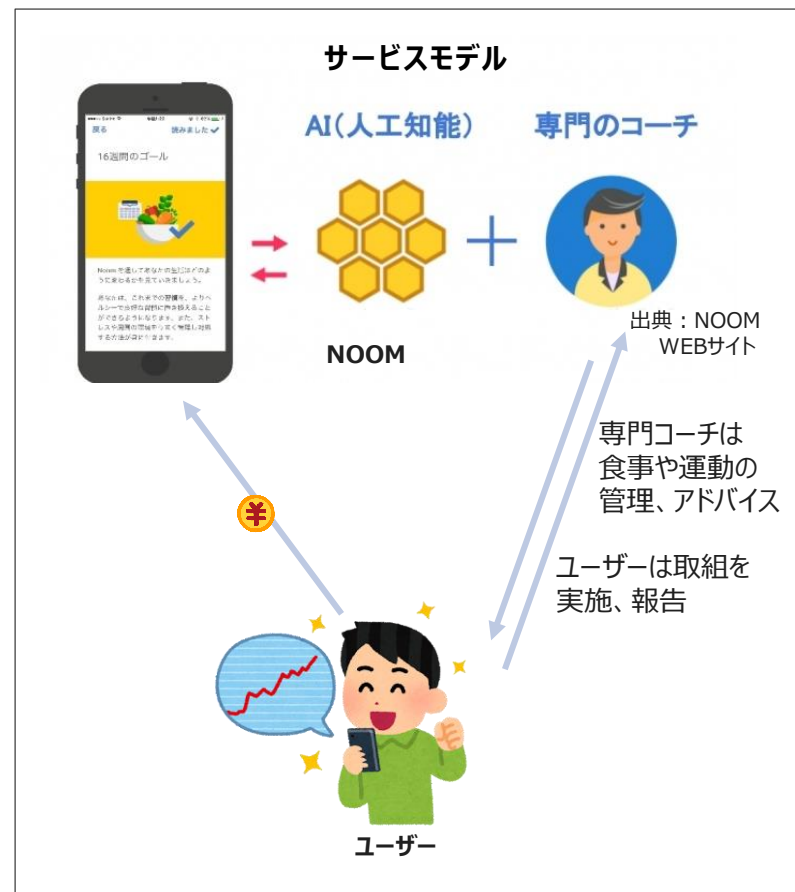
アプリには外食、中食のデータ11万件が登録されており、簡単に食事の記録ができる。記録時には、摂取した食品はカロリー密度によって3色に分けて表示されるため、カロリーバランスを意識しやすい仕組みとなっている。有料版(月額5000円程度)では栄養士などの専門家らコーチとのやり取りを通じて、自身の改善点の発見や悩み相談が可能。また、他のユーザーとのグループコミュニティにより、モチベーション維持を図っている。

効果

国内で8~12週間、複数企業でコーチング介入を加えた実証では平均3キロ、参加者の9割以上が減量に成功している。

ターゲット

関心層



(2) 国内外先進事例 ⑱リボーンマジック -「時間栄養学」で体内時計を調整を促すサービス-

- 体内時計の状況が食べ物の消化や脂肪の代謝に影響していると考えられることから、体内時計のばらつきをなくすよう促すスマートフォン利用サービスを提供している。
- ゲーム感覚で取り組むことができ、無意識層にもアプローチできる。

名称/実施主体

リボーンマジック／株式会社NTTドコモ

アプローチ

専門家との連携（ナッジ等による行動変容を促す仕組みの活用）

概要

NTTドコモが企業の健康経営等に活用してもらえるよう提供するサービス。スマートフォンアプリを活用して、体内時計のばらつきをなくす「時間栄養学」というアプローチでユーザーの生活リズムを改善し、生活ログ、体重変化データ等を分析して効果検証結果を提供するサービス。体内時計が食べ物の消化吸收、エネルギー消費、脂肪の代謝などの働きに重要な関係を持つという観点から導入された。

スマートフォンに食事の時間、目覚めのコンディションなど、体調や生活リズムに関する情報を入力すると、自動でデータを分析して生活のスコアを100点満点で算出し、ユーザーのやる気を引き出すゲーム感覚のアプリ形式となっている。数百種類から一人一人異なる生活改善のタスク（毎日肩回し運動をする等）をアルゴリズムが提案して、健康無関心層にも気軽に取り組めるよう構成されている。週の初めにタスクを1つ選び、一週間タスクの実施状況と生活ログを入力すると、週の終わりに一週間の行動を分析したアドバイスが提供される。

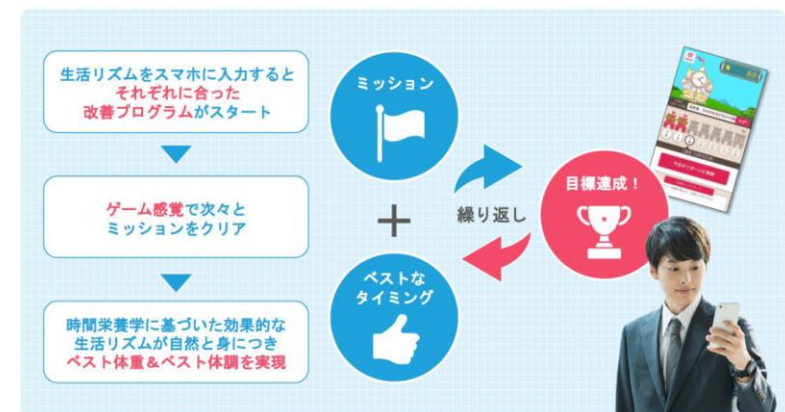
効果

企業の導入事例では、高BMI者の6割超で体重が減少し、7割が内臓脂肪が減少するなどの効果が確認されている。

ターゲット

健康意識層～無意識層

サービスイメージ



出典：ドコモ

(2) 国内外先進事例 ⑱ Medically Tailored Meals -医学的に調整した食事の宅食サービス-

- アメリカの複数地域で実施されている食事の配達サービスで、患者一人一人の医学的診断や症状に応じて栄養士が食事を調整し、健康状態の改善を目指す取り組み。
- カリフォルニア州で実施されたパイロットプログラムでは、16%の医療費削減、50%の入院減少等の成果が報告された。

名称/実施主体

Medically Tailored Meals (MTMs) / Food as Medicine Coalition (米カリフォルニア州) などアメリカの複数州・地域

アプローチ

医療機関・栄養士等との連携

概要

アメリカの複数地域で行われている医師・栄養士連携による宅配食事療法。カリフォルニア州ではMTMsの効果検証に向けて、2018年にパイロットプログラムを開始し、対象となるうつ血性心不全の患者に対して1日3食の医学的にオーダーメイドで調整された食事を配達した。参加患者の金銭負担はない。食事の準備や配達はおおむね地元のボランティアが担っている。カリフォルニアのプログラムは州から3年間で600万ドルの予算が拠出された。今後データを基に新たな財源を検討していく方針を表明している。

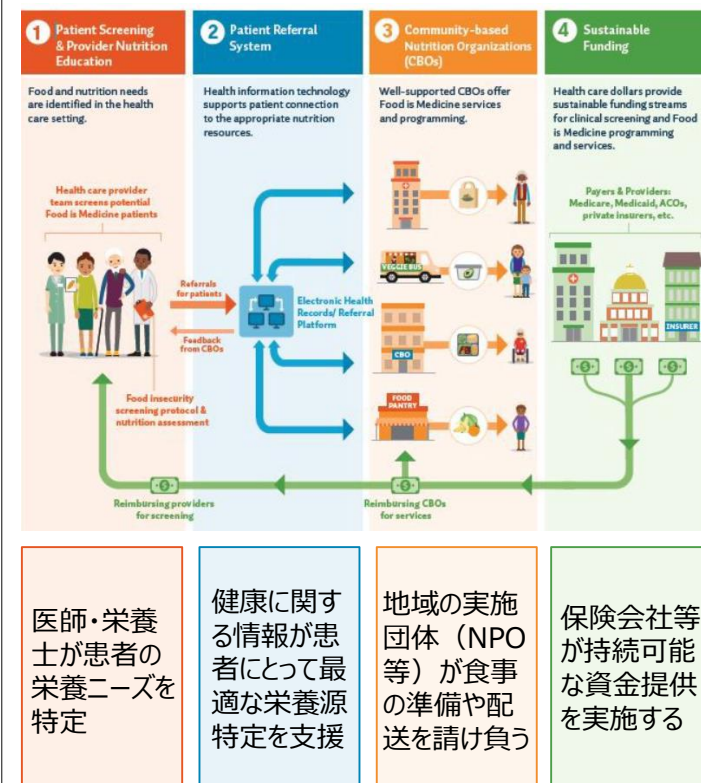
効果

カリフォルニア州でMTMsを提供する組織連合によると、2019年時点で取組により医療費が16%削減されるなどの成果が報告されている。ほかに、在宅医療を受けられるようになる確率が23%上昇し、入院率が50%減少し、服薬アドヒアランスの50%向上も報告されている。2019年時点で、全米において11件のMTMsの影響検証研究が実施されており、今後さらに効果が明らかになる見通し。

ターゲット

各地域のプログラムごとにターゲットが設定されており、主に医療費が多く割かれている病気の患者を対象としている。特に病気や障害によって自ら調理や買い物ができない患者の優先度を高く設定している。

MTMsのビジネスモデル例（マサチューセッツ州）



出典：FIMMA WEBサイト

(2) 国内外先進事例 ②⑩羽島市健康情報管理プロジェクト -医師が食事や運動プランを提供する取組-

- 羽島市医師会は地域住民の健康状態改善と意識向上を目指し、健康データの一元管理や食事、運動指導などを通じたプログラムを実施した。
- 住民向けに地域で健康的な食事を提供する飲食店を紹介したり、健康的な食事のレシピをまとめて公表するといった活動も併せて行った。

名称/実施主体

羽島市・羽島郡医師会包括的個人健康情報管理プロジェクト
/ 社会医療法人蘇生厚生会まつなみリサーチパーク

アプローチ

医師との連携

概要

岐阜県羽島市では、生活習慣病関連疾患患者が増加する一方、健診受診率が低い状況にあった。そこで医師会が主体となり、かかりつけ医が住民の行動変容や健康状態の変化を把握して、何でも相談できる体制として、「地域医師会＋家庭医」を中心とした「羽島市・羽島郡医師会包括的個人健康情報管理プログラム」を構築した。

プログラムの中では、①健康データの管理（カルテや役所保有データを包括的に記録）、②健診受診率向上のための啓発（自身を依頼するカードを配布）、③個人の生活習慣に合った生活習慣病予防指導（運動処方箋や食事指導処方箋を発行し、医師や管理栄養士が指導）を実施した。また地域住民の行動変容を促すために、また取り組みの一環として、地域で健康食を提供する飲食店マップの作製もおこなった。

効果

健康情報の管理を開始してから、住民（患者）の24%が体重の減少を報告している。

ターゲット

生活習慣病関連疾患の患者や予備軍、意識層～無意識層

サービスモデル

将来的にはプログラムを全国展開することで、他医師会などのユーザーから利用料を得ることを想定している。



また住民の健康意識が高まった結果として健康メニューを提供する店舗の利用が促進されることを見込み、商店や企業の利益の一部を広告料として得ることを想定している。

➡健康情報管理に必要な経費を獲得する