

# DOUKI-APP Study

## 特定保健指導 動機づけ支援（支援困難者）の支援技術開発研究 参加のご案内

特定保健指導は開始から12年が経過しましたが、特にリピーター化している対象者は効果が出にくいという結果が出ています。今般AMED（医療分野における国の研究支援機関）事業として、リピーターを中心とした支援困難者に対する効果的な支援技術の開発研究事業を女子栄養大学 津下一代特任教授統括の下、実施することとなりました。

具体的には、支援頻度が低い動機づけ支援対象者（主にリピーター）にヘルスケアアプリを活用してもらうことを通じて効果的な支援技術の検証を行うものです。（使用アプリは、食事、運動、飲酒、歩数等6種類から対象者にあったものを選定）

つきましては、本研究事業（動機づけ支援保健指導）にご参加いただける医療保険者を募集いたします！ご関心のある組合は是非ご参加ください！（運営事務局は(株)ベネフィット・ワンが行っています。）

### 【参加概要】

- ①貴組合で実施している動機づけ支援対象者で過去に指導歴のある方を選定（半数はアプリ紹介群、半数は未紹介群（比較対照群）に設定）
- ②初回支援時にアプリ紹介群に用意しているアプリを提案。（相談員には事前レクチャー実施、アプリ紹介ツール提供）
- ③対象者（紹介群、未紹介群）には開始時及び3か月後に当該研究の問診票に回答していただく。
- ④対象者（紹介群、未紹介群）の支援前及び翌年度の健診結果を提供いただく。

### 【参加メリット】

- ①対象者の状況に応じてサポートアプリを無料提供！  
※保健指導自体の費用は無料対象とはなりません
- ②リピーター等支援困難者に対する効果的な支援技術情報を提供！
- ③本研究事業への参加団体として紹介！

アプリ費用  
無料

## 【提供アプリ】※対象者の状況に応じて提案



### BeatFit (株式会社BeatFit)

プロトレーナーの音声ガイド+ヒット曲BGMで、「いつでも」「どこでも」楽しく運動が行えるアプリです。筋トレ、ストレッチ、ヨガや瞑想、睡眠まで11ジャンル650以上の中から好みのクラスを見つけてできるので、運動初心者の方でも安心してご活用いただけます。



### aruku&(あるくと) (株式会社ONE COMPATH)

ゲーム感覚でウォーキングを楽しめるアプリです。歩数に応じてウォーキングポイントがもらえたり、キャラクターをコレクションできたり、ポイントを使って応募することでコンビニクーポンや地域名産品など様々な賞品が当たったりなど、ウォーキングを継続できる仕組みが満載です。



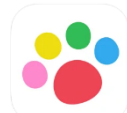
### カロママプラス (株式会社リンクアンドコミュニケーション)

食事の写真を撮って登録するだけで、すぐにAIがカロリーや栄養を分析し、食事アドバイスもらえるアプリです。その他、運動、睡眠・気分などのライフログに対してもリアルタイムでAIからアドバイスが受けられるほか、1日毎に今日のまとめが送られ、行動変容が促されます。



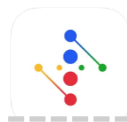
### 減酒につき (大塚製薬株式会社)

1日当たりの平均飲酒量や、日々の飲酒量の変化をグラフで管理できるアプリです。多量飲酒(男性 60g/日、女性 40g/日)を基準に、カレンダーに分かりやすくイラスト表示されたり、アルコールの種類と量をイラストから選択するだけで、アルコール量の換算も簡単にできます。



### みんなチャレ (エーテンラボ株式会社)

三日坊主になりがちなお方におすすめの習慣化アプリです。同じ目標に取り組む匿名の5人組でチームを作り、チームチャット内に毎日の活動を写真とコメントで投稿し、仲間と励まし合いながら習慣化を目指します。一人だと継続が難しい方でも楽しみながら習慣を身につけることができます。



### Bodygram (Bodygram Japan 株式会社)

全身の前面・側面の二枚の写真を撮るだけで、全身24箇所が数秒で計測できるAI身体採寸アプリです。腹囲でメタボ度を測る事はもちろん、全身の数値が出るため、日頃の食生活、運動の成果を体重や体脂肪ではなく、体型として把握することができます。

## 【研究班の構成】

氏名	所属
津下 一代	女子栄養大学栄養学部
川村 孝	京都大学環境安全保健機構 健康科学センター
松崎 慶一	京都大学環境安全保健機構 健康科学センター
岡村 智教	慶應義塾大学 公衆衛生学
尾上 剛史	国立大学法人東海国立大学機構 名古屋大学 医学部附属病院
西田 一貴	国立大学法人東海国立大学機構 名古屋大学 医学部附属病院
坂根 直樹	国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室
中田 由夫	国立大学法人筑波大学 体育系
林 芙美	女子栄養大学栄養学部
榊田 出	医療法人財団 康生会 武田病院健診センター
加藤 公則	国立大学法人新潟大学 大学院医歯学総合研究科
武藤 繁貴	社会福祉法人聖隷健康診断センター
森口 次郎	一般財団法人 京都工場保健会
丸谷 美紀	国立保健医療科学院 統括研究官

事務局：株式会社ベネフィット・ワン（担当：河原、田澤）

## 【お問合せ・申込方法】

ご関心のある方は、下記までご連絡ください。後日詳細のご説明をいたします。

**参加可否はご説明後に決定いただきますので、お気軽にご連絡ください。**

担当：(株)ベネフィット・ワン 河原 Email：[akira.kawahara@benefit-one.co.jp](mailto:akira.kawahara@benefit-one.co.jp)

TEL：09045322525