

健康寿命を
伸ばすための
ダイエットアプリ



GENKIMIRU

サービス概要



- 1 ヘルスケアサービス「GENKIMIRU」
全体の概要について
- 2 背景と商品コンセプト
- 3 GENKIMIRU サービス 概要
- 4 サービスの特徴
- 5 各種機能について
- 6 活用方法について

I phone 版 <https://ios.genkimiru.jp>



Android 版 <https://play.google.com/store/apps/details?id=genkimiru.y4.jp>

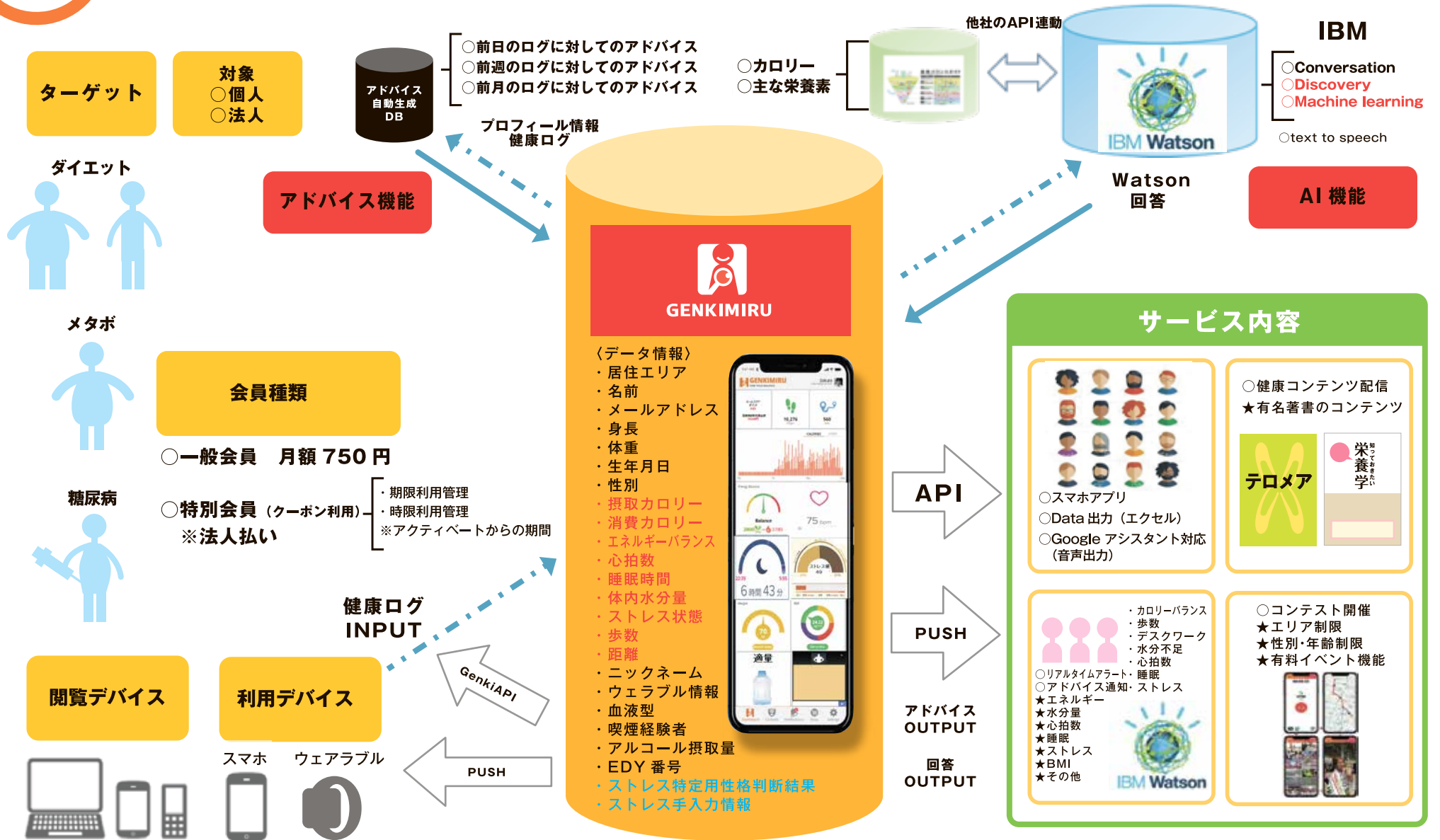


PC 版 <https://www.genkimiru.jp/#/login>



1

ヘルスケアサービス「GENKIMIRU」全体の概要について



背景

内閣府より高齢社会対策大綱において、「健康・介護・医療等分野に係わる基本的施策」として『消費高齢化や疫病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、全ての国民が共に支え合いながら希望や生き甲斐を持ち、高齢期に至っても、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、長寿を全うできるよう、生涯にわたる健康づくりを総合的に推進する。今後も高齢化の進展等で医療費の増加が見込まれる中、引き続き安心して良質な医療を受けることができるよう、人口構造の変化に対応できる持続可能な医療保険制度を構築する』と方針を明らかにしています。

また、厚生労働省は、「健康日本21(第二次)」として、『国見の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針』や「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動として「運動」、「食生活」、「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進するプロジェクトを推進しています。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

- 1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCDの予防)
- 3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口くう腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善



× 株式会社Y4.com

株式会社Y4.comは、スマート・ライフ・プロジェクトと、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

商品コンセプト

健康寿命を伸ばす

★
ヒトが心身ともに健康で自立して活動し生活できる期間。平均寿命が、この世に生を受けてからどれだけ生きられるかという個体の命の長さを表すのに対して、健康寿命は、クオリティ・オブ・ライフという考え方に根ざして、ヒトがどれだけ健康で豊かに生きられるかを表す指標といえる。

出生時における健康余命がすなわち健康寿命で、日本の健康寿命は調査対象とされている国のなかで最高位に位置している。この健康寿命を80歳までのばすことを目的に「日本健康促進医学会」が組織され、予防医学的見地に立って研究や実践方法の開発を行っている

テロメアにいいダイエットをする

～テロメアエフェクトから～

食事

新鮮で未加工の、抗酸化物質を含む食品をそのまま楽しく食べるのが基本血糖値を大きく乱す精製食品(米、パン、パスタ)は控える
※繊維がないもの繊維質をとる、海藻を取る、オメガ3を含む魚を摂取する

睡眠

7時間以上の睡眠をとること

運動

週に3回40分以上の継続する有酸素運動

テロメアが寿命と
相関性あり

テロメアが長ければ細胞が若い

テロメアが維持できれば
老化防止できる

★ 健康で自立して活動し

生活できる期間とは……

自力で食事、排泄(はいせつ)、入浴、更衣、移動などの日常生活動作(ADL: activities of daily living)が可能で、かつ認知症などを伴わずに自分の意思によって生活できる期間と考えてよい。厚生労働省は2010年(平成22)の健康寿命を、男性70.42歳(平均寿命79.55歳)、女性73.62歳(同86.30歳)と試算している。



テロメアを保つために必要な重要要素食事に関する摂取カロリー、睡眠、運動、ストレスに関してGoBe2を装着するだけで自動で計測が可能です。

GoBe2で自動計測可能

3

GENKIMIRU サービス概要



健康寿命を伸ばすためのダイエットアプリ

【GENKIMIRU】は、アプリをDLすれば誰でも会員登録すれば無料で利用が可能です。

サービス内容)

歩数計測、心拍数表示、エネルギーバランス表示、睡眠管理、ストレス指数表示、
体重管理、BMI管理、水分量管理、摂取カロリー管理、Watson機能、コンテスト参加、

●月額750円の有料会員コースでは更に追加で利用できるサービスが増えます。

サービス内容)

GENKIMIRUアプリと連動したウェアラブルの無料レンタルサービス
日々の健康⁰に対して、医療機関のオピニオン付きのアドバイスを提供
更にWEB APIを利用して過去のデータをエクセルで出力が可能に。(10月サービス予定)

- いきなり月額750円の有料コースは？という方のためのお試しコースがございます。
サービス内容はすべて月額750円のコースと同じになります。
30日以内に解約していただければ、料金は一切かかりません。



4 サービスの特徴

- 1 閲覧可能デバイス・・・PC, iPhone, Android のスマホで閲覧が可能
- 2 モニタリングデバイス・・・マルチデバイス対応でウェアラブル、スマホ、体重計、血圧計も自動で数値をアプリへ反映して管理します。
- 3 法人向けサービス・・・従業員の健康ログをPCから閲覧が可能
- 4 日々の健康ログからの適切なアドバイス提供・・・日々の生活ログから生活習慣の改善につながるアドバイスを提供
- 5 健康関連の質問に対してのAIサービス・・・食事、水分、心拍、睡眠、ストレスに関する質問や、カロリーや栄養素の質問、症状別でのオススメ栄養素の提案
- 6 食事に関する情報提供・・・食べ合わせのいい食事や食べ合わせの悪い食事などの情報提供
- 7 アラート機能・・・歩数、摂取カロリー、水分、睡眠、心拍数、ストレスなど設定した数値になるとお知らせ



サービス提供価格：月額無料
※一部有料サービス：750円(税抜)

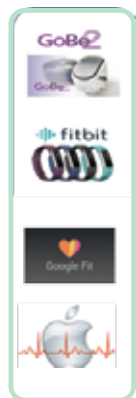


5

各種機能について

ウェアラブルからの健康ログを活用したアドバイス

対象ユーザー



重要モニタリング項目

- ★エネルギー
- ★水分量
- ★心拍数
- ★睡眠
- ★ストレス

重要指標

- 消費カロリー 歩数、距離、継続運動時間
- 水分摂取量 アルコール摂取量
- 最大心拍数 最小心拍数
- ストレス状態、性格判断

日々の生活ログから生活習慣の改善に役立つアドバイスを提供

○～医療費抑制金額の算出からのインセンティブ付与機能～



運動すること、または歩くことで医療費は抑制できるので、その金額の1%程度をインセンティブとしてポイントを付与し、ユーザーはEDYとして受け取りが可能

プロフィールで保険番号とEDY番号の登録が必要です。

○～モニタリングの端末切り替え～



用途へ合わせてデバイスの変更を行うことができます。

- ・ウェアラブルを外したい時はスマホのアプリセンサーを活用
- ・他のウェアラブルの機能をつかって血圧など計測する時など

スマートフォンへ切り替えると、ストレス計測、歩数計測、水分や食事の記録などができます。次のバージョンで、部屋の明るさ、部屋の騒音なども計測できるようになります。

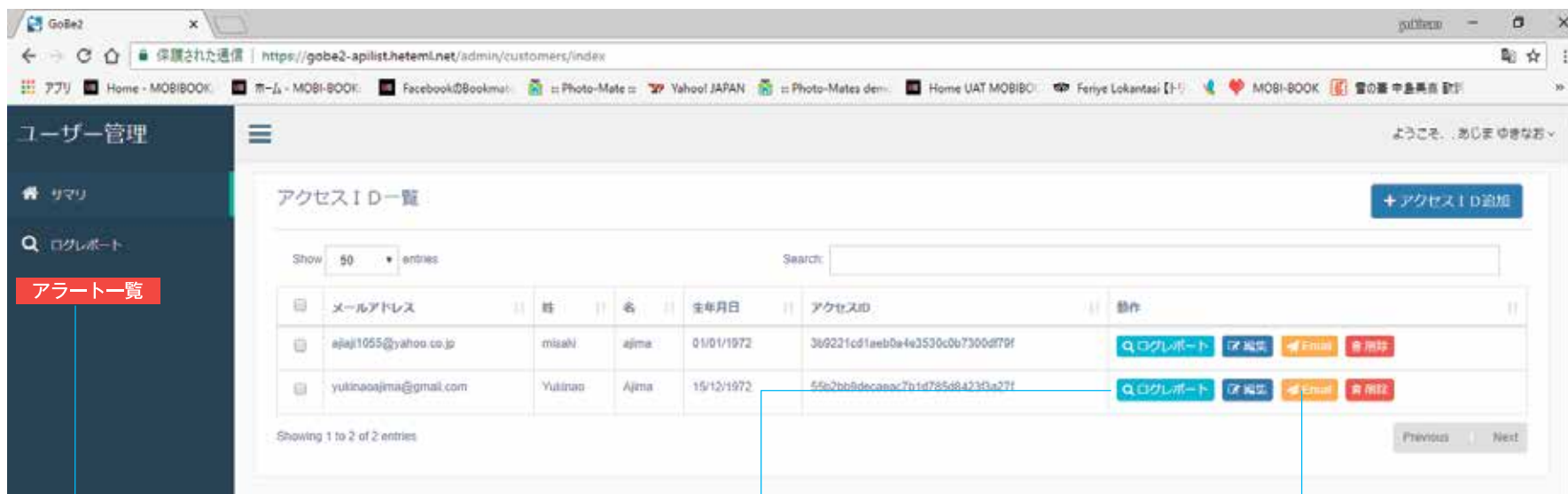


6

活用方法について ~健康ログ管理~

 ユーザーおよび管理者向けのデータ出力機能及びアラート機能を活用できます。
もちろん、PCからの利用、スマホからの閲覧も可能です。

※GOBEユーザー限定の機能になります。



個人別にアラート項目の閲覧が可能
※9月末リリース予定



月次ごとにデータ推移の管理



問題があればメールで通知

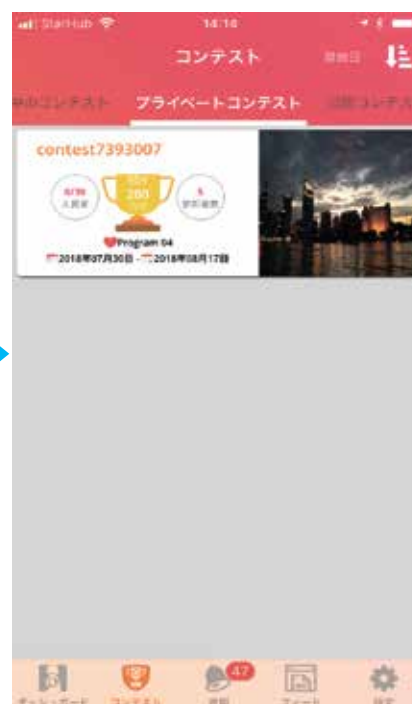
ユーザーごとにアラート項目を設定
※9月末リリース予定

アラート設定値になると管理者へメールでお知らせが可能

※9月末リリース予定



○コンテストができる機能



希望者へ招待通知
コンテ参加権利を付与



管理者が受信

参加を押して 開始時刻にスタートする

※開始前に再度フィードすることで
参加者のコミュニケーションも可能



○質問にはA I が答える機能



エネルギーバランス、水分補給、心拍数、睡眠、ストレス、栄養素、食品の効果効能、などに回答ができます。

該当しないワードは毎月洗い出され、追加されていきます。



お問い合わせ先

本製品の詳細や、トライアル等のお問い合わせは、下記担当者あてにご連絡ください。

株式会社 Y4.com 新規商品開発部「GENKIMIRU」担当

TEL : 092-687-6439

FAX : 092-687-6401

E-mail: support@genkimiru.jp