

日本初、AIと専門家による「生活習慣改善サービス」を提供開始。個人ごとに最適な健康アクション提案で無理なく健康習慣を確立。ダイエットや生活習慣病・フレイル対策に第1弾として法人向けに9月より開始。

年内には個人向け展開と、心拍数連動オンラインエクササイズサービス・専用デバイスの正式ローンチも予定

家族のカラダとココロの健康維持・増進をテクノロジーで実現する、東京大学発ヘルスケアスタートアップのissin株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役：程 涛、読み：イッシン、以下「issin」）は、この度、日本初の新サービスとして、“無理なくライフスタイルに定着できる行動変容デザイン”に基づく生活習慣改善サービス『スタイルアッププログラム』の提供を開始します。

当サービスは、AIと専門家チームが、個々のライフスタイルに寄り添った最適な健康アクションの提案や習慣化をコーチングし、フォローアップし続けるプログラムです。

沖縄県読谷村との実証実験の結果、減量満足度は95%、平均減少体重は3.5kgなど、減量および生活習慣の改善につながっています。この度、2023年9月5日より法人向けに提供を開始し、年内には個人向けサービスの提供も決定しました。

さらに生活に定着しやすい運動習慣づくりに特化した、毎朝5分の心拍数連動型オンラインエクササイズサービス『Smart 5min.（スマートファイブミニッツ）』および専用デバイスの正式ローンチも年内に予定しています。



日常生活に溶け込んだ「続けられる」ヘルスケア

 <p>無意識だから、続けられる。</p> <p>生活に溶け込む 先読みの体重管理</p> <p>Smart Bath Mat™ スマートバスマット</p>	 <p>伴走するから、続けられる。</p> <p>心地よく効果的な 健康アクション</p> <p>スタイルアッププログラム</p>	 <p>朝5分だから、続けられる。</p> <p>心拍数連動 オンラインエクササイズ</p> <p>Smart 5min.™ スマートファイブミニッツ</p>
--	---	--

コロナ禍を経て、生活習慣の見直しと健康ニーズの高まりが見られる昨今、issinは、独自に開発した“無理なくライフスタイルに定着できる行動変容デザイン思想”を元に、第一弾のプロダクト「スマートバスマット」を2022年11月に公式発売しました。発売以来、約10か月間で利用者は18,000人を超え、

多くのユーザーから「初めて体重管理を続けることができた」「生活の一部としてバスマットに乗るだけで、自然に食事習慣が変わった」といった喜びの声が寄せられています。

スマートバスマットの提供を通じて、あらゆるユーザーの体重管理に寄り添う中で、利用データ分析やユーザーから届く意見や感想から、「スマートバスマット」が体重管理だけでなく、生活習慣や健康意識までも大きく変えていることが明らかになりました。これを受け、より一層の健康的な行動の促進や習慣化を促すための機能開発や行動変容デザインの研究を強化し、ノウハウや知見を蓄積してきました。

issinではこれまでの知見を活かし、行動変容デザイン思想に最新の研究成果を掛け合わせた新サービス『スタイルアッププログラム』と『Smart 5min. (スマートファイブミニッツ)』の開発・提供に至りました。

- 「スタイルアッププログラム」とは

管理栄養士・保健師・薬剤師・健康運動指導士・理学療法士の専門家チームがAIと協働し、最先端の行動変容モデルに基づき、個々のライフスタイルに寄り添い最適な健康アクションを提案、生活習慣の定着までサポートし、フォローアップし続ける日本唯一の生活習慣改善プログラムです。

当サービスは、2023年9月より法人（地方自治体・企業・医療機関等）向けに提供を開始します。期間や対象人数、目標設定といったプログラムの実施詳細は各団体でカスタマイズすることができます。また年内には、個人向けサービスとして提供開始する予定です。

■サービス概要

1. 約70問のWebアンケートから、ライフスタイルと傾向を分析します。
2. 1～2週に1回の頻度で専属コーチとオンライン面談を実施し、ライフスタイルの深掘りと健康アクションのチューニングを行います。
3. 専属コーチとAIが健康アクションを提案。LINEで健康アクションの実行時間がリマインドされ、タップで記録します。
4. スマートバスマットで計測した体重は自動的にコーチに共有されます。LINEで体重変化も通知されます。
5. LINEにて減量や健康に関する相談を24時間受付。同時に、専属コーチから目標や健康アクションに紐づく情報がLINEで届きます。

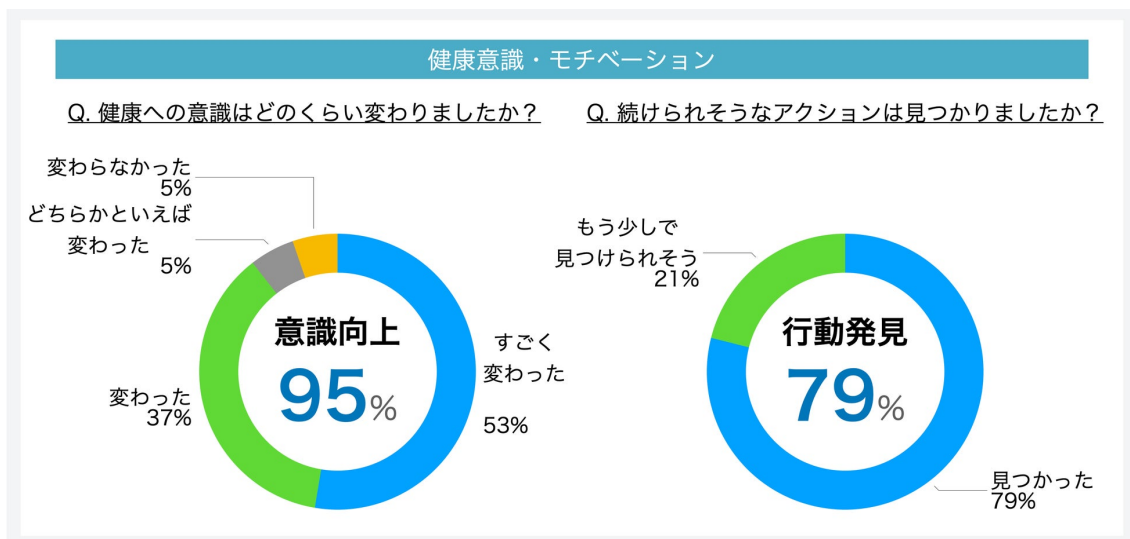
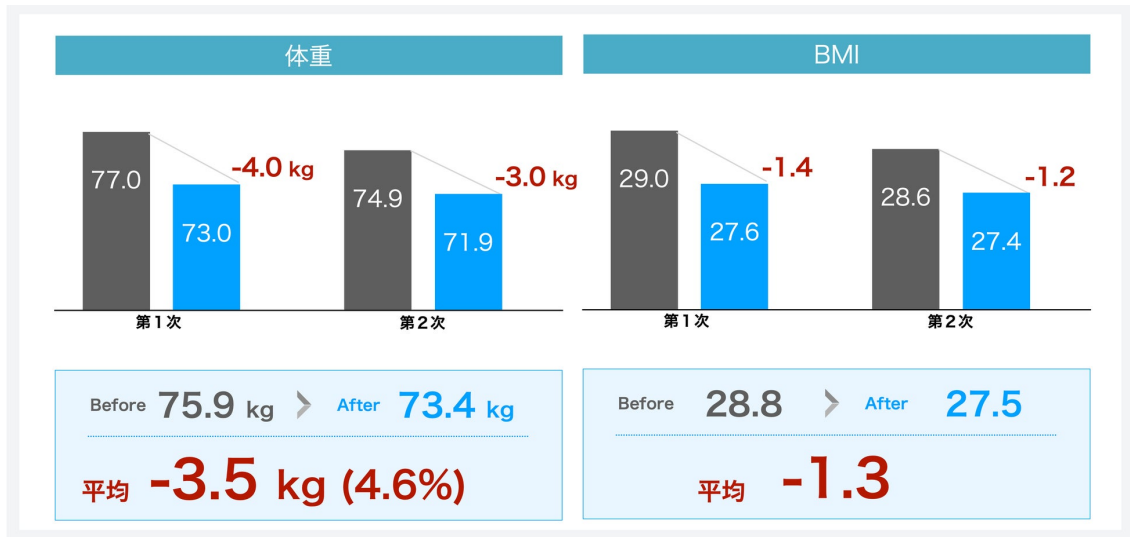
🌸 スタイルアッププログラムの流れ

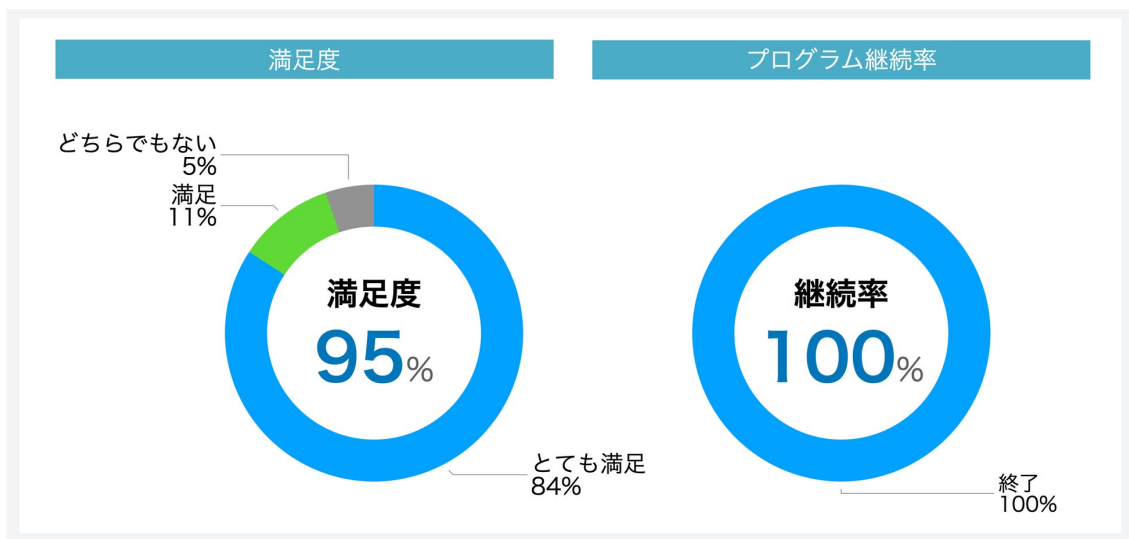


■沖縄県読谷村での実証実験結果

沖縄県読谷村との連携協定を結び、先行的に2023年5月より「スタイルアッププログラム」の実証実験を実施しました。この実証実験は、約30人を対象に2期に分け、約3か月かけて特定保健指導対象者やメタボ・メタボ予備軍の方の減量および生活習慣の改善を図るものです。

結果は、プログラム終了者のうち、減量満足度は95%、平均減少体重は3.49kg、最大減少体重は11.8kgで、全体の70%が2kg以上の減量となり、減量および生活習慣の改善につながったと考えられます。また同様の実証実験を、2023年9月1日より沖縄県那覇市にて開始し、順調に進んでいます。





■沖縄県読谷村 健康福祉部 健康推進課 宜保様コメント

これまでは村民への健康維持増進の施策として、健康診断の機会を提供し、結果を把握し、健診の翌年に各個人へ保健指導をするというアプローチをしてきました。ただ、個人の受診から行動変容まで時間がかかること、また村の専門職のリソースに制限があり、効率よく成果に繋げることが難しい状況であり、どうにかデジタルを活用したいと考えていました。

そのような中、issinさんとの実証実験を実施し、95%の満足度そして100%の継続率という結果を上げることができました。「時間」と「場所」で村民に寄り添うという理想の形で、村民の意識と行動が3か月で変わったことを目の当たりにしました。今後も村民のさらなる健康維持増進へ向けて、本プロダクトとサービスを活用していきたいと思えます。


● 年内展開予定の新サービス「Smart 5min.」について



朝5分だから、続けられる。

心拍数連動
オンラインエクササイズ

Smart 5min.
スマートファイブミニッツ

 Makuake 10月下旬開始

■ 「Smart 5min.」 概要

朝の5分で運動習慣が定着する、心拍数連動オンラインエクササイズサービスです。

1日の始まりとなる朝に運動を取り入れることで、基礎代謝アップや便秘解消、集中力アップ、睡眠の質

アップなどの効果をもたらすと言われていています。このように人生に活力をもたらす朝の運動習慣ですが、何かと忙しい朝に運動をする時間を設けられない人も多くいます。「スマートバスマット」ユーザー向けにアンケートを実施（有効回答数827人）し、運動実施頻度を聞いたところ、週0回が35.2%、週1～2回が36%であり、約7割が運動の機会が少ないことがわかりました。また、運動習慣が維持できない理由を聞いたところ、53.8%が「モチベーションが続かない」、34.8%が「時間が無い」と答えました。

そこで、最も生活に溶け込み、誰もが手軽に朝の運動習慣を続けられるようなサービスデザインを開発しました。具体的には、毎朝自宅からオンラインで参加可能で、わずか5分間で最大心拍数ゾーンに到達する高強度インターバルトレーニング（HIIT、ヒート）を取り入れ、さらに専用の心拍数計測デバイスを使用し、オンラインで参加者同士の心拍数ゾーンを可視化し共有することで、一体感を生み出しモチベーションの向上へと繋がります。

なお、専用の心拍数計測デバイスは年内に、応援購入サービスMakuakeでの正式ローンチを予定しています。

「Smart 5min.」事前登録ページ <https://issin.cc/pages/smart-5min>

■issin 代表取締役CEO 程涛 コメント

「スマートバスマット」のユーザー様と向き合う中で、生活習慣や運動習慣の改善へのニーズが多くあることを知りました。同時に、「スマートバスマット」の利用をきっかけに生活習慣が改善し健康になったことで、人生においてより高い目標へと挑戦するユーザー様の姿を拝見し、issinが提供するプロダクトの価値を改めて認識しました。

今回満を持して、弊社独自開発のデザイン思想に基づいた新サービスと新プロダクトを発表致します。一人ひとりのライフスタイルを尊重し、無理なく自然に利用いただける作りとなっています。是非体験いただき、生命力の高まりを感じていただければ幸いです。

スマートバスマット概要

「スマートバスマット」は、お風呂上がりに乗るだけで体重測定など自動で健康管理ができるヘルスケア製品です。2022年11月の正式販売開始から、2023年3月末時点で累計販売台数10,000台を突破しました。最新のユーザー数は18,000人を突破しています。

2023年9月現在、目的やライフステージに合わせた6つの体重管理モードや、家族間のプライバシーにも配慮した共有機能が実装されております。また、「AI体重未来予測」機能により、ユーザーのデータをAIが解析し、未来の体重変化の傾向を先読みし予測します。この機能によって、ダイエットのモチベーション向上や、ダイエット後のリバウンド防止に繋がります。

- ・製品名：スマートバスマット
- ・販売価格：16,980円（税、送料込）
- ・購入方法：<https://issin.cc/>
- ・カラー（バスマット部）：グレー、ダークグレー、グリーン
- ・サイズ：600 x 390 x 20mm
- ・商品機能：Bluetooth機能、専用アプリ（iOS / Android）、充電式（電源ケーブル・電源アダプター付属）
- ・問い合わせ先：issin株式会社（<https://issin.cc/pages/support>）



会社概要

会社名：issin株式会社（読み：イッシン）

代表者：代表取締役 程 涛

設立：2021年4月5日

所在地：東京都文京区本郷七丁目3番1号 東京大学アントレプレナープラザ 405

資本金（資本準備金含む）：534,971,000円

事業内容：日常生活に溶け込んだヘルスケア機器・サービスの開発・提供

URL：<https://issin.cc/>

問い合わせ先

issin株式会社 広報：清水・岡田
TEL：03-3868-0186 MAIL：media@issin.cc

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000015.000103350.html>

issin株式会社のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company_id/103350

問い合わせ先

issin株式会社 広報：清水・岡田
TEL：03-3868-0186 MAIL：media@issin.cc

資料のダウンロードはこちら

<https://drive.google.com/drive/folders/106eiaqWVvSh8H99dhFKS573ZdOWAu5tL?usp=sharing>