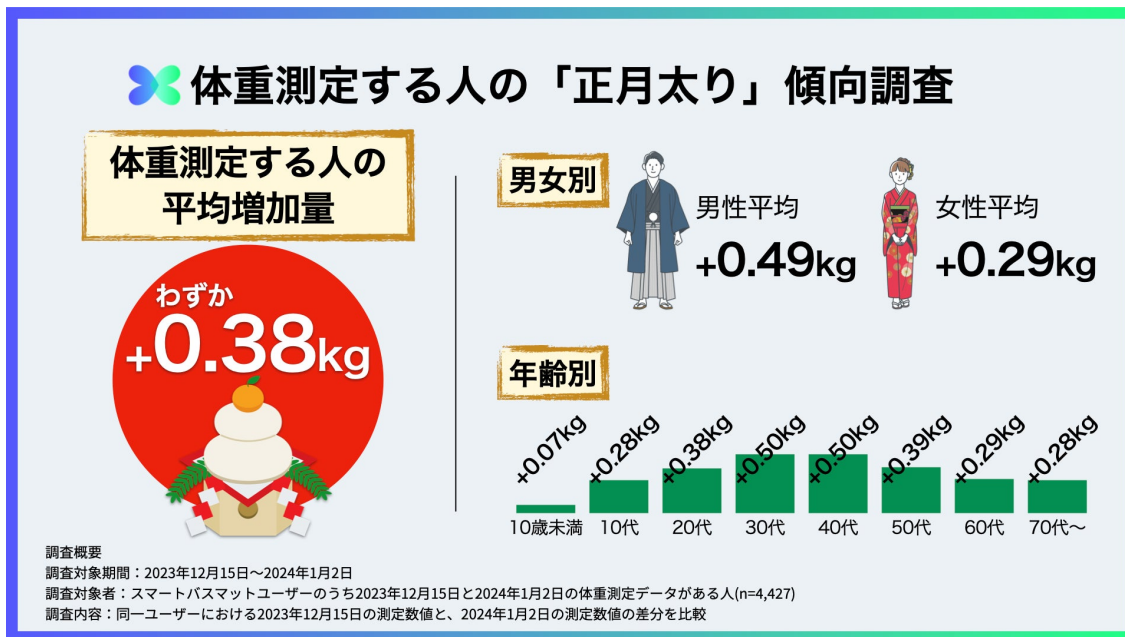


体重測定する人は年末年始の体重増が「0.38kg」で正月太り知らず！男性0.49kg増・女性0.29kg増の結果、日常的な体重把握で急増回避【東大ベンチャーissinが4,427名の体重データを分析】

1/14(日)10時より健康増進のギネス世界記録™挑戦イベントを開催、オンラインエクササイズの最多人数を目指す！今年こそ運動習慣を身に付けたい参加者募集（無料・オンライン参加）

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、体重測定できるバスマット「スマートバスマット」ユーザー4,427名の2023年12月15日～2024年1月2日の体重測定データを分析し、年末年始の正月太り傾向について調査したところ、体重変化の平均が0.38kg増と顕著な増加は見られず、正月太りを防いでいる実態が明らかになりました。



• 体重測定の習慣化で「正月太り」を回避

年末年始は、家族や友人と過ごし特別な食事を摂る機会やお酒を飲む機会が増え、急激な体重増加をする「正月太り」に悩む人が多く、年始からダイエットを始める人も多くみられます。

『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ができるバスマットです。測定したデータはスマホアプリに自動で記録されるため、手間なく体重管理ができると好評です。ダイエットや健康管理を目的に利用されており、ユーザーからは「生活動線上にあることによって、限りなく無意識に近い状態で測定ができています。(30代・男性)」や「自分が『いま何キロか』がわかることによって、少しの変化に気付けるようになり、ダイエットが必要になる前に、食事や運動に気を配ることができるようになった。(40代・女性)」という声が寄せられています。

このように、多くの人が悩んでいる正月太りへの体重管理の影響を把握するため、年末年始もスマート

バスマットを使用しているユーザー4,427名の2023年12月15日～2024年1月2日の体重測定データを分析し、正月太りの傾向について調査しました。

その結果、体重変化の平均は0.38kg増にとどまり、顕著な増加はみられませんでした。

データの分析結果や、ユーザーから寄せられているコメントから、体重測定・管理の習慣が身についたユーザーは、自身の体重変化を日常的にチェックし大幅に体重増加する前に、食事や運動に気を配るなど健康習慣が身につき、正月太りを回避できていると考えられます。

調査概要

調査対象期間：2023年12月15日～2024年1月2日

調査対象者：スマートバスマットユーザーのうち2023年12月15日と2024年1月2日の体重測定データがある人(n=4,427)

調査内容：同一ユーザーにおける12月15日の測定数値と、1月2日の測定数値の差分を比較

• issin専属管理栄養士 今井 コメント

年末年始は忘年会に新年会とお付き合いでの飲食が増えるほか、休暇中はいつもより豪勢にお食事を召し上がることが多くなります。これに加えて、「寝正月」という言葉があるように運動による消費エネルギーも減少するため、どうしても体重が増えてしまいがちです。

また、体重計に乗っていないと自分の体重がどの程度増えたか把握ができないため、久しぶりに測定した体重に驚いてしまう方も多いようです。これに対して体重測定の習慣がある方は、毎日の変化に早い段階で気付くことができるため、少しの調整で大幅な体重増加を抑えることができます。食べたものが脂肪細胞に変わるまでは48時間かかるため、増加傾向の体重も2日のうちに対処できると意外と簡単に戻すことができますが、1度定着してしまうと減量はより難しくなってしまうこともポイントですね。

【お正月太りを対策するポイント】

①ダラダラと食わず、3食に分けて食べる

年末年始は1日の区切りがなくなり、朝から晩まで食べていることも。

食事量が増えるだけでなく、食べ続けることで血糖値が下がるタイミングがなく、食べたものが脂肪に変わりやすくなります。休日も時間を区切って食べましょう。

②食べたら動く

やはり運動は大切です。食事量が増えると、食事誘発性熱産生という働きで栄養素が熱を作り出し代謝も上がります。運動による燃焼効果をより高めるため、増えてしまった体重も比較的簡単に落とすやすくなりますよ。

お正月に食事を制限するのは難しいものですね。体重測定で早めに気づき、運動で対処してしまいましょう。

• オンラインエクササイズ同時接続者数のギネス世界記録™の樹立に挑戦

この度、issinはさらなる健康維持・増進を支援するため、より多くの方が運動を始めるきっかけを作ることを目的に、2024年1月14日(日)午前10時より、オンラインエクササイズ同時接続者数のギネス世界記録™(*1)の樹立に挑戦します。

本チャレンジは、issinの新サービス・心拍数連動エクササイズ「Smart 5min（スマートファイブミニッツ）」専用バンドとアプリを使用(*2)します。参加者は、午前10時からSmart 5minアプリ内で視聴できるライブ配信のエクササイズ動画を視聴しながら一緒にエクササイズすることで参加します。専用バンドとアプリを使用して参加した方の中から抽選で50名の方に、個人名の入った「ギネス世界記録公式参加認定証」を配布します。

毎年1月は、多くの方の年末年始休暇が開けて日常が戻り、お正月太りを自覚して運動の習慣化を決意する時期となります。2024年の目標を立てる時期としてふさわしい1月14日（日）に挑戦日を設けました。

Smart 5minを持っていない場合でも、フィットネス系YouTuber「のがちゃんねる」のYouTubeチャンネルから参加が可能です。現在参加者を募集中です。チャンネル登録をして挑戦日をお待ちください。
のがちゃんねる：<https://www.youtube.com/c/nogachannel>



**ギネス世界記録™
挑戦イベント**

運動を始める
絶好のきっかけ

2024年1月14日（日）
10時～

*1 正式記録タイトル：フィットネスワークアウトビデオのライブ配信を視聴した最多人数 / Most live viewers of a fitness workout video on YouTube

*2 「Smart 5min」は現在、応援購入サービスMakuakeにて予約販売中で、2023年12月25日(月)までに購入いただいた方には、2024年1月より順次発送を開始しています。（先行予約販売ページ：<https://www.makuake.com/project/smart-5min/>）

● 「Smart 5min」概要

Smart 5minは、たった5分で爽快な1日が始められる、忙しい方に最適なエクササイズです。心拍数をリアルタイムで測定しながら、その日の気分や体調に合わせてAIパーソナルコーチが運動強度を自動調整します。この画期的なアプローチにより、どなたでも5分で爽快な1日が始まり、効果的で楽しい運動があなたのルーティンになります。

トレーニング時は腕に専用バンド（心拍計）を装着し、その日の体調や心拍数に連動して提案される、最適な強度のエクササイズ動画をスマホアプリで視聴しながら行います。運動後の爽快感や達成感を感じやすいようにデザインされ、続けやすいだけでなく、1日のパフォーマンスの向上をサポートします。2024年1月28日（日）18:00まで応援購入サービス「Makuake」にて、最大45%割引で購入できる先行

予約販売を行っています。「運動を習慣化したい」「今年こそ痩せよう!」「どんなにだるくても5分ならトレーニングできる」と購入者からコメントが寄せられており、目標金額の910%超を達成し好調です。

先行予約販売ページ：<https://www.makuake.com/project/smart-5min/>



• 「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が測定でき、健康管理が行えるヘルスケア製品です。2022年11月の正式販売開始から、最新のユーザー数は20,000人を突破しています。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や、AIがユーザーの測定データから未来の体重変化を予測することで健康意識の向上や高齢者のフレイル予防につながる「AI体重未来予測」機能を実装しています。

- ・ 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（ソフト珪藻土マット部分）：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：Wi-Fi・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>）



商品特長

(1) 体重表示のない、シンプルなデザイン

見た目はシンプルで「体重が表示されない」のがポイント。「体重変化」を知ることによってフォーカスされたデザインは、自分の体重を見るストレスからあなたを解放します。Wi-Fi接続のため、一般的なスマホ連動の体重計と違い、毎回Bluetooth接続する手間もありません。



(2) 体重の変化を、自動お知らせ

測定した体重はWi-Fiでスマートフォンアプリと自動連携され、「体重の増減」「BMIの変化」を記録します。数十種類ものデータがとれる高機能体重計もありますが、それらのデータはなかなか使いこなせ

ません。健康にとって一番重要なデータである体重指標にフォーカスし、アプリで簡単にモニタリングできます。アプリをいちいち開かなくても、設定した体重管理モードで、体重の変化をスマートにプッシュ通知することも可能です。スマートバスマットで身体の小さな変化を日々意識でき、将来起こりうる様々な健康上のリスクを回避することができます。



(3) 一人ひとりに合わせた体重管理モード

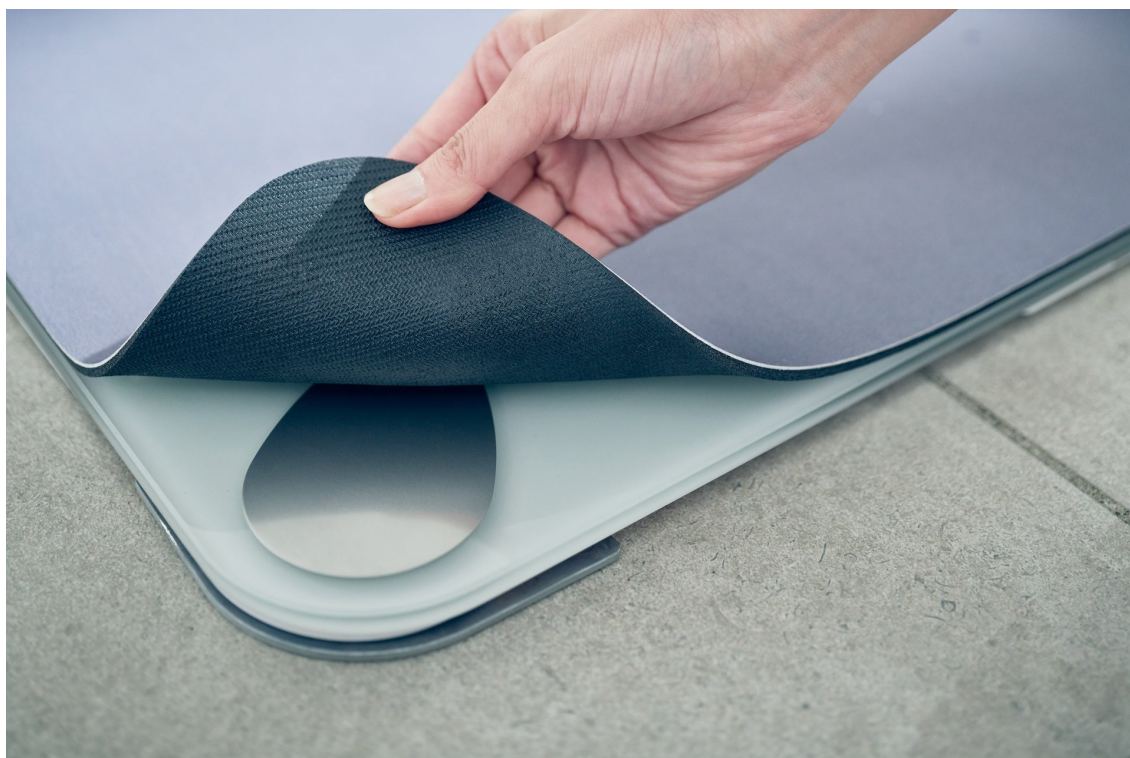
例えば、ちょっと太ったお父さんは「ダイエットモード」、標準体重のお母さんは「健康維持モード」、小学生の子どもは成長を実感できる「チャイルドモード」、遠くで暮らすおばあちゃんの体重をリモートでも確認できる機能、家族のプライバシーを尊重したデータの共有方法など、目的別に家族一人ひとりの体重管理に応えます。



(4) 肌にやさしいソフト珪藻土マット

バスマット部分は、肌触りの良い珪藻土入り素材を採用。速乾性に優れ、カビやバイ菌の繁殖を防ぎ、消臭効果もある人気の珪藻土。いっぽうで、ヒビ割れしやすく、冬は冷たく使いづらいという声もあります。この珪藻土入りのソフトマットはそれらのデメリットを解消。さらに洗濯機で丸洗いで、いつ

でも清潔にお使い頂けます。



(5)未来の体重を先読み

体重変化の傾向をAIが解析し、未来の体重変化を先読みします。もしダイエットをしているのなら、目標達成の予定日を提示します。ダイエット後のリバウンドの傾向に気づくこともできます。努力の成果がすぐにわかるため、モチベーションの向上につながります。



■参考プレスリリース

・体重測定できるバスマット「スマートバスマット」、年間4.7倍に成長 ペットの測定やAI予測など1年間で10種の新機能を追加、継続率は9割超と好調

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000018.000103350.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000018.000103350.html)

・ギネス世界記録™に挑戦！オンラインエクササイズの最多人数を目指す！ 本田圭佑氏や人気フィット

ネス系YouTuberのがちゃんねるが参画

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000022.000103350.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000022.000103350.html)

・あなたの1日が変わる。たった5分の心拍数連動エクササイズ『Smart 5min』がMakuakeにて先行予約販売開始

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000021.000103350.html>

■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/>

■代表 程 涛（テイ トウ）プロフィール

1982年、中国・河南省生まれ。東京工業大学卒。シリアルアントレプレナー（連続起業家）。2008年、東京大学情報理工系研究科創造情報学専攻の修士在学中に、研究成果のpopInインタフェースを元に、東大のベンチャー向け投資ファンド「東京大学エッジキャピタル（UTECE）」の支援を受けて、東大発ベンチャー popInを創業。

2015年に中国検索大手のBaiduと経営統合、2017年に世界初の照明一体型3in1プロジェクター popIn Aladdinを開発し、2021年12月、シリーズ累計販売台数25万台を突破し異例のヒット商品となる。同年12月にNintendo Switch™ソフト「スイカゲーム」を発売、現在500万DLを突破し大ヒットゲームとなる。

2021年4月、issin株式会社を創業。2022年8月、popIn株式会社代表を退任。2022年4月、日常生活に溶け込んだ体重計「スマートバスマット」をリリース。

issin株式会社のプレスリリース一覧

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

■本件に関するお問い合わせ先

issin株式会社 広報：岡田

TEL：03-3868-0186

MAIL：media@issin.cc

製品のお貸し出し等、随時ご対応しております。

ご遠慮なくお申し付けください。