

# 1日8,000歩Pで運動不足解消！運動量を可視化し達成を目指す新機能を5分エクササイズアプリ「スマートファイブミニッツ」に搭載

～厚生労働省が定める身体活動ガイドを活用、AIが提案するエクササイズで目標歩数達成へ～

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、手軽に運動習慣が身につくエクササイズサービス「Smart 5min（スマートファイブミニッツ）」の無料アプリに、厚生労働省が健康づくりのために推奨する1日8,000歩相当の運動量を可視化し効率的に達成できる新機能「8,000歩P（読み：ホピー）機能」を搭載しました。

本機能では、スマートフォンで取得される歩数情報と、アプリ内エクササイズによる運動量を合算し、ユーザーの1日あたりの運動量を可視化します。日常生活の中で歩数が足りなかった日は、アプリ内で提供する5分間のエクササイズメニューを行い目標の達成を目指します。エクササイズはおよそ1,000～4,000歩相当の運動量に該当するため、忙しい人でも目標達成に向けチャレンジしやすい設計になっています。

さらに、AIによってユーザーの体調や好みに合わせた最適な運動メニューを提供するガイド機能により、目標達成から習慣化までをサポートします。



日々の運動量を可視化  
効率的に達成

「1日8,000歩P」で  
運動不足解消

心拍数運動  
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

【無料アプリ「Smart 5min」ダウンロードはこちら：<https://issin.cc/pages/smart-5min-app-download>】

- 新機能「8,000歩P機能」について

## ■機能搭載の背景

昨今、高血圧、糖尿病、心疾患、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加し、医療費の拡大が社会問題となっています。これらは運動不足が大きな原因の一つであるため、定期的な身体活動の推進が予防につながると考えられています。

厚生労働省による「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(\*1)では、20歳から64歳の成人に対して、日常生活での歩数目標を1日8,000歩と定めています。8,000歩を達成するには、毎日1時間～1時間30分程のウォーキング時間が必要です。しかし、家庭や仕事の都合で忙しく時間が確保できないことや、天候や居住環境といった外的要因にも左右され、毎日達成し続けることは困難です。このような事態を解決するため、issinは自宅で効率的に5分間のエクササイズができるサービス「Smart 5min」を提供し、運動不足の解消や前述の社会問題の解決および生活の質の向上を目指しています。

このたび、誰もがわかりやすく厚生労働省が定める基準にも用いられる「歩数」で運動量を可視化することで、運動の専門知識や習慣が無い人でも、理解しやすく楽しく気軽に運動を続けられる仕組みができると考え、新機能の搭載に至りました。

## ■機能概要

「Smart 5min」アプリでは、ユーザーのスマートフォンで取得される歩数情報とアプリ内エクササイズから得られる運動量を合算し、「歩P（読み：ホピー）」という独自の単位で表示します。「1歩P」あたり1歩分の運動量に相当し、8,000歩Pで厚生労働省が目標に定める1日8,000歩相当の運動量となります。この単位を使用し、日々の運動量を可視化します。

日々の目標「8,000歩P」を目安に、「歩P」が不足している日は、ゲーム感覚でできる5分間のエクササイズメニューを行うことで、「歩P」を獲得することができます。エクササイズはおよそ1,000～4,000歩相当の運動量に該当するため、忙しい人でも効率的に目標を達成することができます。また、AIによってユーザーの好みや状況に応じた運動メニューを提供するガイド機能も備えており、運動の習慣化もサポートします。

本機能やエクササイズメニューは無料アプリのみでも利用可能ですが、心拍数の計測ができる専用スマートバンドを使用すると心拍数から運動強度を可視化したり、コンディションに合わせて最適なメニューを提案する「心拍数連動エクササイズ」を行うことができます。エクササイズ時にリアルタイムで心拍数が表示されるため、運動の成果が見えやすく、モチベーションの向上や運動効果の向上につながります。

(\*1) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

### ● 「スマートバスマット」との連携で、さらに健康習慣を増進

このたび、issinが提供する体重測定できるバスマット「スマートバスマット」専用アプリ内の機能「4週間チャレンジ」では、「Smart 5min」を使用した5分間のエクササイズモードを追加しました。ユーザーが「スマートバスマット」と「Smart 5min」それぞれのアプリを同一IDで使用し、1週間に2回

ペースで4週間継続することで、issinの製品がお得に購入できる特別クーポンを獲得できます。当機能を通じて、スマートバスマットでの体重の測定習慣に加え、体重維持や減量に効果的な運動習慣の定着を目指していただくことができます。これにより、issinが提供する異なるプロダクト間の初めての連携が実現しました。今後もissinは、必要に応じて各プロダクトやサービスの連携を行い、ユーザーが手軽に健康習慣を増進できるよう努めてまいります。



#### ● 発売以降、様々なニーズに対応する新機能をリリース

「Smart 5min」は一般発売以降、新機能のリリースやアップデートを重ねています。主な機能リリース・アップデートは以下の通りです。

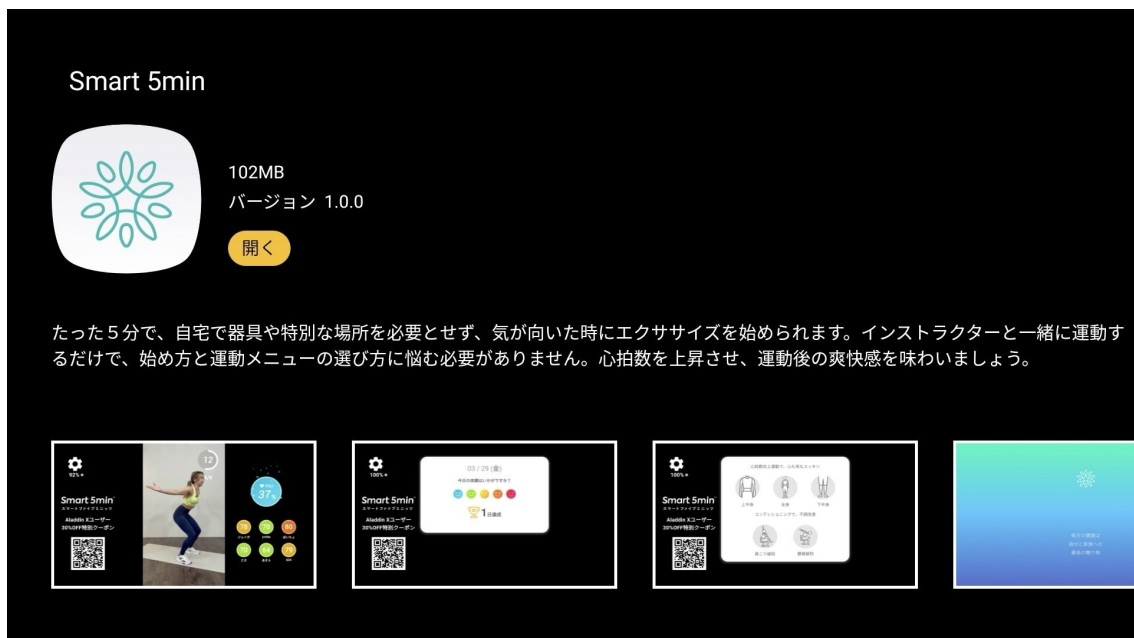
#### ■ 「Aladdin X」シリーズ版アプリのリリース

照明一体型プロジェクターAladdin Xシリーズで「Smart 5min」のエクササイズができるアプリをリリースしました。Aladdin X版では、等身大のトレーナーを大画面に映し出し、まるで目の前にいるかのような臨場感のあるトレーニングが可能になります。「Smart 5min」専用バンドを装着すれば、スマートフォン版と同様に、心拍数連動エクササイズメニューを楽しむことができます。

「Smart 5min」開発者の程は、Aladdin X (旧popIn Aladdin) の開発者でもあり、「スマートバスケット」や「Smart 5min」と同様に生活に溶け込むAladdiin Xと、今後もサービスの連携やコラボレーションなどに取り組んでまいります。

対象機種：Aladdin X 2plus、popIn Aladdin 2plus、popIn Aladdin 2、popIn Aladdin SE

※Aladdin Xシリーズは、Aladdin X社により開発・販売される製品です。



### ■「YouTube連携機能」の追加

好きなフィットネス系YouTuberのワークアウト動画やアーティストのダンス練習動画など、いつも視聴している動画で心拍数連動エクササイズが出来るように、YouTube連携機能を追加しました。



### ■「部位・目的別メニュー」の拡充

多くのユーザーからの要望を受け、部位別、目的別のエクササイズメニューを追加しました。これにより、その日のコンディションや体の悩みに合わせた、エクササイズが可能になりました。現在提供しているメニューは、以下の通りです。

部位別：全身/上半身/下半身

目的別：肩こり緩和/腰痛緩和



### ■ 「スイカゲーム エクササイズ版」の追加

「Smart 5min」開発者の程がかつてpopIn Aladdin内アプリとして提供、その後Nintendo Switch™版としてリリースし、現在は累計800万ダウンロードを超える大ヒットゲームとなっている「スイカゲーム」で人気の可愛いデザインのままに、スマートフォン内臓カメラでユーザー自身を映し出し、全身の運動で操作するようにアレンジされました。

ダウンロード無料の心拍数連動オンラインエクササイズアプリ「Smart 5min」から遊ぶことができます。

※スイカゲームは、Aladdin X社により開発・提供されるコンテンツです。

デモ動画URL：[https://youtu.be/P6J5FkLV\\_Mg](https://youtu.be/P6J5FkLV_Mg)



### ● Smart 5min（スマートファイブミニッツ）概要

「Smart 5min」は、効率良く簡単に運動習慣を身につけることができるエクササイズサービスです。AIパーソナルコーチが、その日の気分や体調に合わせて運動強度を自動で調整し、最適なエクササイズ内

容を提案します。これにより、運動に関する知識や経験が少ない方でも無理なく、楽しみながら運動習慣をつけることが可能です。

忙しい日でも、時間や場所に柔軟で効率的な5分間のエクササイズによって心拍数を上昇させ、運動後の爽快感を味わうことができます。このように運動習慣がルーティンになり、仕事や趣味のパフォーマンスの向上をサポートします。

また、スマートフォン用無料アプリで日々の運動量を可視化し、ゲーム感覚で楽しめる5分間のエクササイズメニューを提供します。これにより、厚生労働省が目標に定める1日8,000歩相当の運動量を目指することができます。（運動量は「歩P（ポイント）」という独自の単位で表示され、1歩Pは1歩分の運動量に相当します。）

エクササイズメニューには、AIがユーザーの好みや状況に応じてエクササイズメニューを提供するガイド機能も備えており、肩こりや腰痛などの不調を緩和するサポートも行います。また、「スイカゲームエクササイズ版」や「YouTube連携機能」など、楽しみながらエクササイズを行う機能も多数搭載しています。

メインの機能やエクササイズメニューは無料アプリのみでも利用可能ですが、専用スマートバンドを使用することで心拍数の計測が可能となり、運動強度を可視化したり、コンディションに合わせて最適なメニューを提案する「心拍数連動エクササイズ」を行うことができます。エクササイズ中にリアルタイムで心拍数が表示されるため、運動の成果が見えやすく、モチベーションの向上や運動効果の向上につながります。

- ・ 製品名 : Smart 5min
- ・ 販売価格 : 9,800円（税・送料込）
- ・ カラー（スマートバンド部分） : ブルー、ピンク、ブラック
- ・ サイズ : 42 x 22 x 14mm
- ・ 商品機能 : Bluetooth機能、専用アプリ（iOS / Android）、充電式（専用充電バッテリー・充電ケーブル付属）
- ・ 専用スマートバンド購入ページ : <https://issin.cc/pages/smart-5min>
- ・ 無料アプリ「Smart 5min」ダウンロードURL : <https://issin.cc/pages/smart-5min-app-download>
- ・ 問い合わせ先 : issin株式会社 (<https://issin.cc/pages/support>)



スマートバンド



専用エクササイズアプリ



モバイルバッテリー型収納  
毎日利用で、3か月に1回充電。

● 『Smart 5min』の特徴

■たった5分 忙しいあなたに最適なエクササイズ

いかに続けられるか？それは「タイニーハビット」というメソッドに基づき設計されています。たった5分で完了する手軽さが、すでにある日々の習慣へと自然に溶け込みます。



■特別な準備が不要 すぐに始められる

たった5分で、自宅で器具や特別な場所を必要とせず、気が向いた時にスマートバンドをパチンとつけてエクササイズを始められます。



■考えなくていい 一緒に運動するだけ

エクササイズが始まれば、あなたはインストラクターと一緒に運動するだけ。始め方と運動メニューの選び方に悩む必要がありません。





■その日の気分と体調に合わせて、運動強度を自動調整

エクササイズを開始する前に、簡単に体調を入力することで、あなたのコンディションに合わせた最適なトレーニングプランを即座に提供します。



■心拍数を見ながら、モチベーションが高まる

スマートバンドを使用して心拍数をリアルタイムで監視し、運動の強度をモニタリングしながら、あなたに合ったトレーニングを行います。

自分の努力が可視化されることで、さらに頑張る意欲が湧き、その結果、運動効果も向上します。



心拍数を見ながら  
モチベーションが高まる

#### ■5分で爽快な1日に 運動があなたのルーティンになる

たった5分間の運動でも心拍数を上昇させ、運動後の爽快感を味わいましょう。



5分で爽快な1日に  
運動があなたのルーティンになる

#### ■「スマートバスマット」との連携

Smart 5minは、issinが提供する体重測定できるバスマット、「スマートバスマット」と連携した機能も追加予定で、体重管理に必要なエクササイズを提案することで、一気通貫で健康管理のサポートをできることを目指しています。

#### ■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4月に応援購入サービス「Makuake」で発表し、先行予約販売台数が3000台を突破しました。2022年11月の正式販売開始から、最新のユーザー数は40,000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が実装されています。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。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、高齢者のフレイル予防に繋がります。

- ・ 製品名：スマートバスマット
- ・ 販売価格：16,980円（税、送料込）
- ・ 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）
- ・ 購入ページ：<https://issin.cc/pages/smart-bath-mat>
- ・ 問い合わせ先：issin株式会社（<https://issin.cc/pages/support>）



### 【製品仕様】

※心拍数の測定は運動時の身体状況を図る目的での測定であり、本製品は医療機器ではありません



Bluetooth規格	Bluetooth5.0
Bluetooth接続範囲	10メートル
本体寸法	42x22x14mm
スマートバンド寸法	260x20x0.8mm
バッテリー	充電式リチウムポリマーバッテリー
防水規格	IP68
付属品	スマートバンド、ソフトバンド、本体充電バッテリー、クイックスタートガイド、充電ケーブル(40cm)
保証期間	12ヶ月
製造	中国

## 【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 705

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（UTEC）」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 A laddin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900万DLを超える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」をリリースし、現在までユーザー数4万人を超える。2023年12月、運動習慣サービス「Smart 5min」を発表、2024年1月には「オンラインエクササイズ同時接続数」のギネス世界記録™に認定される。

---

issin株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company\\_id/103350](https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company_id/103350)

---

資料のダウンロードはこちら

[https://drive.google.com/drive/folders/13z5uuHbgKC\\_mGZ25uaQUMTC0if1-bPu2?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/13z5uuHbgKC_mGZ25uaQUMTC0if1-bPu2?usp=sharing)

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

issin株式会社 広報・岡田

TEL：03-3868-0186

MAIL：media@issin.cc