



メタボ率全国1位の沖縄で95%が減量に成功、内閣府支援の実証に県内14市町村が参加し顕著な成果

東大スタートアップissinの生活習慣改善サービス「スマートデイリー」を活用、自治体連携による健康支援モデルとして全国展開へ

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、沖縄県内14市町村と連携し、住民を対象とした生活習慣改善の実証事業を2024年7月より実施しました。

issinが開発・提供する生活習慣改善サービス「Smart Daily（スマートデイリー）」を活用した本取り組みにより、参加者の95%が減量に成功、最大減量数は-9.4kgと、顕著な成果が確認できたことをご知らせします。今後は、自治体連携型の健康支援モデルとして、全国展開を加速させてまいります。

沖縄で95%が減量に成功 内閣府支援の実証に県内14市町村が参加

Smart Daily™

続けられる 生活習慣改善プログラム
スマートデイリー

STEP 1

専任コーチによる
生活習慣分析

まず専任のコーチが、あなたの生活習慣をLINEで診断し分析。その際、あなたの性格も見極めます。



STEP 2

タイニールーティーンの決定

タイニールーティーンとは、毎日無理なく続けられる、とても簡単な健康習慣のこと。あなたが毎日継続できるものをコーチと相談して選びます。途中で柔軟に変更できます。



STEP 3

LINEで
専任コーチがサポート

あなたはそのタイニールーティーンを毎日行って、LINEで報告するだけ。コーチがあなたにあわせた様々な方法で、続けられるようにフォローアップをします。



実証事業 概要と主な成果

- 実施期間：2024年7月～2025年2月

- 参加自治体（14市町村）：那覇市・沖縄市・うるま市・読谷村・恩納村・嘉手納町・北谷町・北中城村・中城村・西原町・久米島村・東村・伊平屋村・伊是名村
- 対象者：特定保健指導対象者を含む10代～70代の住民（合計172名）（*1）

成果ハイライト

項目	特定保健指導 (22名)	生活習慣改善 (150名)
減量成功率	90.9%	96.0%
最大減量	-7.7kg	-9.4kg
平均減量	-3.6kg (-4.7%)	-3.6kg (-4.6%)
-2kg以上の減量率	73%	71%
満足度	100%	93.5%

成果トピックス

- メタボ率全国1位の沖縄県で14市町村が参加した実証実験
- 参加者の95%が減量に成功、最大減量数は-9.4kg
- 5kg以上の減量に成功したユーザーは30代40代に集中し、若年層に特に高い減量効果・腸内環境の改善、飲酒頻度の減少、運動習慣の向上など、生活習慣にも好影響
- 参加者の声：「便秘が解消し、肌もきれいになった」「3ヶ月のプログラムの間、全く体調を崩す事がなかった」「年齢より若く見えると言われた」など、実感のある反応多数

*1 特定保健指導：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、40歳から74歳までの方を対象に行う「特定健康診査」の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行う、生活習慣を見直すサポート。

背景

沖縄県はメタボリックシンドローム該当率が全国1位（*2）とされ、生活習慣病対策が喫緊の課題です。issinは、日常生活に自然に溶け込むスマートヘルスケア機器として、体重測定できるバスマット「スマートバスマット」を開発・提供しており、2022年の発売以来、累計利用者は70,000人を超えてい

ます。さらに、スマートバスマットを活用した生活習慣改善プログラム「Smart Daily」を、2023年より企業・自治体向けに提供しています。

今回の沖縄での取り組みでは、「Smart Daily」を活用し、アンケートによるライフスタイル分析×専属コーチ×AIによるタイニールーティン提案を組み合わせ、継続的かつ無理のない生活習慣改善を支援しました。

*2 第三期沖縄県医療費適正化計画の実績に関する評価 令和6年12月 沖縄県

https://www.pref.okinawa.jp/res/projects/default_project/page/001/006/501/3kijissekihyoka.pdf

「Smart Daily」について

「Smart Daily」は、“健康無関心層”に効果的にアプローチする生活習慣改善サービスです。

「スマートバスマット」での測定データをもとに、管理栄養士や保健師などの専属コーチとAIが個々のライフスタイルの分析をもとに、行動心理に基づいた“タイニールーティン（小さな習慣）”を提案します。提案された行動は、LINEを通じてリマインドやフィードバックが届く仕組みで、モチベーションに頼らず自然に続けられる設計となっています。これにより、無理なく生活習慣の定着を支援します。

- ・法人向け導入実績：90法人以上（健康保険組合・自治体など）
- ・成果事例：那覇市・読谷村で平均-3.3kgの減量、満足度96%、最大-14.7kg減

サービス詳細：<https://sd.issin.cc/hoken>

実証実験の概要および成果

実施期間：2024年7月～2025年2月

参加自治体（14市町村）：那覇市・沖縄市・うるま市・読谷村・恩納村・嘉手納町・北谷町・北中城村・中城村・西原町・久米島村・東村・伊平屋村・伊是名村

参加者属性：

特定保健指導

40代～70代の男女（平均年齢 56歳） 合計 22名

開始時平均BMI：28.7

生活習慣改善

10代～70代の男女（平均年齢 45歳） 合計 150名

開始時平均BMI：29.44

実証実験の流れ：

事前の準備

・参加者には約70問のWebアンケートを実施し、そのアンケート結果をもとにライフスタイルと傾向を分析した上で、管理栄養士・保健師等の専門家チームとAIが協働し、無理なく続けられる生活習慣改善のプログラムを提示。

日々の取り組み

- ・参加者は提示された生活習慣改善プログラムにのっとり、専属コーチとオンライン面談を実施しながら、健康アクションの習慣化を図る。
- ・参加者は日常の中で無意識にスマートバスマットで体重計測ができ、体重変化がLINEで通知されるほか、LINEで24時間いつでも減量や健康に関する相談をすることができる。
- ・スマートバスマットで計測した体重は自動的に専属コーチに共有され、コーチから目標や健康アクションに紐づく情報がLINEで届く。ひとりでは挫折しがちな健康管理において、意欲が維持でき、習慣化をサポートする。

成果概要

項目	特定保健指導 (22名)	生活習慣改善 (150名)
減量成功率	90.9%	96.0%
最大減量	-7.7kg	-9.4kg
平均減量	-3.6kg (-4.7%)	-3.6kg (-4.6%)
-2kg以上の減量率	73%	71%
満足度	100%	93.5%

その他の影響（抜粋）

- ・食生活の改善、運動習慣の向上により、腸内環境が改善した
- ・健康意識が上がり、アルコールの摂取頻度も減少していた
- ・間食の回数は改善しなかったが、減量成果が出ていることから、分食や質の変化による改善があった可能性が高い
- ・体重測定の頻度が増えたことにより、健康意識の向上へ繋がった
- ・体重管理とコーチからのサポートによってモチベーションの向上に繋がった

参加者アンケートでの意見（抜粋）

- 食べ過ぎた後の食事の調整がプログラムを通して身についてきた。
- 便秘が解消し、肌もきれいになった。
- なかなか落とせなかった体重をしっかりと食事を摂りながら減量できた。
- プログラム3ヶ月の期間体調を崩す事が全くなかった。
- 初対面の方との会話の中で『年齢よりも若く見える』という言葉をいただいた。
- 土日は外食がおおかったのですが何とか痩せてよかったです！



参加自治体の紹介（順不同）

12自治体

- 伊平屋村
- 北谷町
- 西原町
- 中城村
- 北中城村
- うるま市

客員自治体

- 伊是名村
- 久米島村
- 嘉手納町
- 東村
- 恩納村
- 沖縄市





プログラムの紹介（主な特徴）

「Smart Daily」は、管理栄養士・保健師などの「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、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サービス

1

スマートバスマット

日常生活に溶け込み
無意識に体重管理できる
体重データは即時コーチに共有



2

小さな習慣

モチベーションに依存せず
無理なく食習慣・運動習慣を
身につける



3

継続できる仕組み

LINEでのコミュニケーション
離脱を防ぐフォローアップ



全体の成果サマリ

- アウトカム

 - 参加者の**95%以上が減量**に成功
 - 平均減量：特定保健指導 **-3.6kg(-4.66%)** / 生活習慣改善 **-3.6kg(-4.62%)**
 - 最大減量者：-9.4kg
 - 2kg達成率：特定保健指導 **73%** / 生活習慣改善 **71%**
 - 5kg以上の減量に成功したユーザーは30代40代に集中し、**若年層の方が減量成果につながりやすい傾向**
- アクション

 - 平均週2回**のアクション実施
 - 運動系アクションへの取り組みも多く、実施頻度を週数回に調整していた影響も
 - アクション頻度が高いほど体重減少傾向あり**
 - 自分に合っているアクションが実施できたことで減量につながった可能性あり

全体の成果サマリ

- その他の影響結果

生活習慣

 - 食生活の改善、運動習慣の向上により、腸内環境が改善
 - 健康意識が上がり、**アルコールの摂取頻度も減少**していた
 - 間食の回数は改善しなかったが**、減量成果が出ていることから、分食や質の変化による改善があった可能性が高い
- 意識/モチベーション

 - 体重測定[※]の頻度が増えたことにより、**健康意識の向上へ繋がった**
 - 体重管理と**コーチからのサポート**によって**モチベーションの向上に繋がった**

なお、本取り組みは、沖縄県内において地域課題を抱える自治体とスタートアップの連携による課題解決を目的とした、内閣府の「沖縄型スタートアップ拠点化推進事業」の一環として実施されました。

また、2025年2月20日には、事業の詳細な結果や現場の声を報告するとともに、自治体担当者が今後の健康支援のあり方について意見交換を行う合同報告会を開催しました。



合同報告会の様子（2025年2月20日）

「Smart Daily」について

「Smart Daily」は、“健康無関心層”に効果的にアプローチする生活習慣改善サービスです。

体重測定できるバスマット「スマートバスマット」での測定データをもとに、管理栄養士や保健師などの専属コーチとAIが個々のライフスタイルの分析をもとに、行動心理に基づいた“タイニールーティン（小さな習慣）”を提案します。提案された行動は、LINEを通じてリマインドやフィードバックが届く仕組みで、モチベーションに頼らず自然に続けられる設計となっています。これにより、無理なく生活習慣の定着を支援します。

2023年9月に法人向けに提供を開始し、これまで健康保険組合や自治体など90を超える法人に導入され、那覇市や読谷村の特定保健指導（*2）対象者を含む在住・在勤者に対して提供した実証実験では平均-3.3kg体重減、参加者満足度96%を達成、最大14.7kgの減量に成功しています。

- ・法人向け導入実績：90法人以上（企業・健康保険組合・自治体など）
- ・成果事例：那覇市・読谷村で平均-3.3kgの減量、満足度96%、最大-14.7kg減

▶ サービス詳細：<https://sd.issin.cc/hoken>

プログラムの流れ

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し、LINEで健康アクションの実行時間がリマインドされ、ボタンのタップにより記録します。
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、LINEで体重変化も通知されます。
5. LINEで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。

The advertisement for 'Smart Daily' features a light blue background with a white circle on the right containing the text '実証実験の結果 94.6% 減量に成功!' (Result of the proof-of-concept experiment: 94.6% weight loss success!). Below this, it states '1032人中992人が4週間で平均1.32kg 他のダイエット商品の利用や無理な運動なく減量に成功しています。' (992 out of 1032 people lost an average of 1.32kg in 4 weeks without using other diet products or excessive exercise). The main title is '続けられる生活習慣改善プログラム Smart Daily™ スマートデイリー' (Sustainable lifestyle improvement program Smart Daily™). A yellow banner reads '今すぐ始められる あなただけのタイニールーティン' (You can start now, your own Tiny Routine). The program is divided into three steps: STEP 1 '専任コーチによる生活習慣分析' (Lifestyle analysis by a dedicated coach), STEP 2 'タイニールーティンの決定' (Decision on the Tiny Routine), and STEP 3 'LINEで専任コーチがサポート' (Dedicated coach support via LINE). Each step is illustrated with a cartoon character and a smartphone screen showing the app's interface.

「沖縄実証実験支援プラットフォーム」について

内閣府沖縄総合事務局と沖縄県は「沖縄実証実験支援プラットフォーム」を設置し、事業者が沖縄県内で実施する実証実験プロジェクトを総合的に支援しています。事業者が先端技術等を活用した実証実験を行いやすい環境を整えサポートすることで、沖縄からイノベーションが生まれ、優れたテクノロジーや企業の集積、地域課題の解決を図ることを目指しています。

参考：沖縄県ホームページ <https://www.pref.okinawa.jp/site/shoko/kigyoritchi/news/testbed-island-okinawa.html>

関連プレスリリース

・東大発スタートアップPissinが那覇市・読谷村と住民の生活習慣改善の実証実験を実施し平均-3.3kg体重減・参加者満足度96%を達成（2024年1月26日） <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000030.000103350.html>

・東大発スタートアップissinの生活習慣改善サービス「スマートデイリー」が内閣府等の支援を受け沖縄県内12自治体に導入決定、住民のメタボ予防および改善を目指す（2024年7月24日）<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000048.000103350.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 705

資本金（資本準備金含む）：834,956,200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

- ・お風呂上がりに乗るだけで、無意識に体重管理ができる「スマートバスマット」
- ・つけるだけで疲労や不調からの回復を促す「Smart Recovery Ring」
- ・効率良く簡単に運動習慣を身につけられるエクササイズサービス「Smart 5min」
- ・専門家とAIが最適な健康アクションを提案する生活習慣改善サービス「Smart Daily」

URL：<https://issin.cc/>

【代表プロフィール】

issin株式会社 程 涛（テイ トウ）

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）。東京大学修士在学中に、東大発ベンチャーpopInを創業し、2015年にBaiduと経営統合。世界初の照明一体型3in1プロジェクター「popIn Aladdin」や大ヒットゲーム「スイカゲーム」などを開発。2021年、issin株式会社を創業。国内初のお風呂上がりに乗るだけで体重測定できるバスマット「スマートバスマット」をリリースし、現在までユーザー数70,000人を超える。

issin株式会社のプレスリリース一覧

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

資料のダウンロードはこちら

<https://drive.google.com/drive/folders/1CGrtCRofM-fekHi8TAo28Ik5VSwSceAv?usp=sharing>

お問い合わせはこちら

issin株式会社 広報：岡田

TEL : 03-3868-0186

MAIL : media@issin.cc