



## 「Smart 5min」活用で運動習慣の行動変容を実現！平均歩数37.4%増、6,000歩以上達成者が約2倍に～「大阪スマートヘルスプロジェクト Health-O」採択企業として実証事業を実施～

### 健康保険組合×スタートアップ連携の実証結果を発表

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、大阪府管工事業健康保険組合と共同で、被保険者の運動習慣定着を目的とした実証事業を実施しました。

本実証事業は、大阪府が実施する次世代スマートヘルス分野のスタートアップ支援事業「大阪スマートヘルスプロジェクト Health-O」の一環として行われたもので、issinは本事業の支援企業として選出されるとともに、同社が開発・提供するエクササイズサービス「Smart 5min（読み：スマートファイブミニッツ）」を活用し、スマートヘルスサービスを用いた健康保険組合の健康増進活動を支援しました。

その結果、運動量の増加や行動変容に加え、身体不調の改善や組織活性化につながる副次的效果も確認されました。



## 運動習慣の行動変容を実現！ ~平均歩数37.4%増、6,000歩以上達成者約2倍~

5分間エクササイズで運動習慣が定着する



### 【主な結果】

- ・平均換算歩数が37.4%増加 (+2,138歩)
- ・1日6,000歩相当以上達成者が約2倍に増加し、明確な行動変容を確認
- ・肩こり・腰痛など身体不調の自覚症状が改善
- ・副次効果として、仕事のパフォーマンス向上や社内コミュニケーション活性化も報告

## 実証の背景・概要

近年、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の増加に伴い、医療費の拡大が社会問題となっています。これらの発症要因の一つとして運動不足が挙げられており、日常的な身体活動の促進が予防策として重要視されています。

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、1日8,000歩の身体活動を推奨しています。一方で、この目標を達成するには1日あたり約1～1.5時間のウォーキングが必要とされ、仕事や家庭の事情、天候や住環境などの外的要因により、継続的な実践が難しいという課題があります。

大阪府管工事業健康保険組合の被保険者においても、「運動=屋外で行うもの」という認識が強く、特に年齢層が上がるにつれて、運動習慣のある層と「通勤などの移動のみ」に留まる層に二極化する傾向

が見られました。

こうした課題を踏まえ、本実証事業では、自宅で短時間から取り組める運動も「歩数」として換算・記録できる「Smart 5min」の仕組みが、運動不足を感じている層のモチベーション維持や運動習慣の形成にどのように寄与するかを検証しました。あわせて、肩こりや腰痛といった身体の不調改善への効果についても検証を行いました。

(\*) 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>

## 実施概要

- ・実施期間：2025年8月15日～11月14日
- ・対象者：56名（男性26名、女性28名、無回答2名）
- ・年代別構成：20代（5名）、30代（11名）、40代（9名）、50代（24名）、60代（5名）、無回答（2名）

## 実証の結果

実証開始前（2025年8月1日～8月14日）と、期間中（8月15日～11月14日）のデータを比較検証した結果、顕著な運動量の増加が確認されました。

- ・開始前の平均歩数は5,720歩であったのに対し、期間中の平均は7,858歩相当となり、**+2,138歩相当（37.4%増）を記録。**
- ・期間中に1日あたり**平均6,000歩相当以上を達成した参加者は38名（全体の61%）**に達しました。イベント開始前の同基準達成率は31%であったことから、達成者数は約2倍に増加しており、明確な行動変容が確認された。
- ・期間前後の比較では、「**肩こり**」「**腰痛**」といった身体不調の自覚症状に改善が見られた。
- ・副次的な効果として、「**仕事のパフォーマンス向上**」や「**社内コミュニケーションの活性化**」など、組織全体の活性化につながる声も報告された。
- ・参加者には、「**通勤のみで運動習慣がなかった層**」や「**ジム通いが継続しなかった層**」といった運動無関心・低関心層が多く含まれており、**運動習慣のない層においても「Smart 5min」が継続しやすい**

サービスであることが示された。

## 成果の要因

本実証事業では、特に以下の3つの観点が、行動変容を後押しする重要な要因となりました。

### ① 天候に左右されない『自宅完結型』

推奨される「1日8,000歩」を目指しても、暑さ・寒さ・雨などの影響で自宅外での運動は継続が難しくなりがちです。自宅で手軽に取り組める選択肢があることで、運動への心理的ハードルが下がったと考えられます。

### ② ランキング機能で『運動の孤独感』を解消

今回の実証事業では、アプリ内のエクササイズによる歩数換算に加え、純粋な歩数も増加傾向が見られました。運動は一人だと挫折しやすい一方、周囲の取り組みが見えることで「自分もやろう」という前向きな気持ちが生まれます。「ランキングを見るのが楽しかった」という声は、運動を“義務”から“楽しみ”に変えるきっかけの一つになったと考えられます。

### ③ 短時間でも身体の変化を感じられる『機能的なメニュー設計』

1回5分でも継続することで、肩こりや腰痛の緩和につながることを意識したメニューを用意しました。実際に「不調が軽くなった」「肩こり・腰痛が和らいだ」といった声が寄せられ、体の変化を実感できることが継続の後押しになったと捉えられます。

## issin株式会社 Smart 5min担当 渡辺慎也 コメント

今回の実証事業では、参加者の皆さまのご協力により、運動習慣の定着に向けた手応えのある結果が得られました。結果を振り返ると、運動を妨げる要因をいかに減らし、「続けやすい環境」をつくるかが習慣化の鍵であることを改めて実感しています。

1日わずか5分の積み重ねが、日々の過ごしやすさにつながる可能性を示せたことは大きな成果です。運動不足やデスクワークによる不調を感じている方にこそ、これからも“心地よい5分”を無理なく生活の中に取り入れていただければと思います。

渡辺 慎也 (issin株式会社 Smart 5min担当)

経歴：前職ではパーソナルトレーナーとして延べ500名以上を指導。多忙なビジネスパーソンを主な対象に、「限られた時間でも成果を実感できる運動設計」を追求。これらの経験を活用し「Smart 5min」の運用やメニュー設計を行う。

保有資格：CSCS、中高保健体育教員免許

## 「Smart 5min」概要

「Smart 5min」は、時間や場所に柔軟で効率的な、1回5分程度のエクササイズで無理なく運動習慣の定着を目指すエクササイズサービスです。

スマートフォンで取得される日常の歩数データと、アプリ内エクササイズによる運動量を合算し、ユーザーの運動量を「歩P（1歩Pは1歩分の運動量に相当）」という独自指標で可視化します。

エクササイズメニューは、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調整して提案します。また、肩こりや腰痛の緩和を目的としたメニュー、「スイカゲーム エクササイズ版」など、楽しみながら取り組めるコンテンツも多数搭載しています。

日常生活の中で歩数が不足した場合でも、アプリ内で提案される5分間のエクササイズを行うことで運動量を補うことができ、1回あたり1,000～4,000歩相当の運動量に該当します。これにより、運動に不慣れな方でも無理なく楽しみながら運動習慣を継続し、厚生労働省が推奨する1日8,000歩相当の運動量を目指すことができます。

基本的な機能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「心拍数運動エクササイズ」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、運動成果が可視化しやすく、モチベーションや運動効果の向上につながります。

- ・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>）

5分間エクササイズで  
運動習慣が定着する



Smart 5min™  
スマートファイブミニッツ



歩数増加



肩こり・腰痛  
不調緩和



パフォーマンス向上  
社内活性化



## 「大阪スマートヘルスプロジェクト Health-O」概要

近年、心身の状態を可視化したり個人に適した健康アドバイスを提供するアプリなど、

一人ひとりの健康づくり支援に役立つ新たなヘルスケアサービスが生まれています。

大阪府では本分野のサービス開発等を行う次世代スマートヘルス分野のスタートアップを支援し、大阪府内の企業や健康保険組合等における導入機会を提供することでサービス改善や社会実装につなげています。

これを通じて、導入実証先となる企業や健康保険組合等がスマートヘルスサービスを活用して実施する健康経営等の活動を支援しています。

URL : <https://osaka-smarthealth.osaka.cci.or.jp/>

### 【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 涼

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

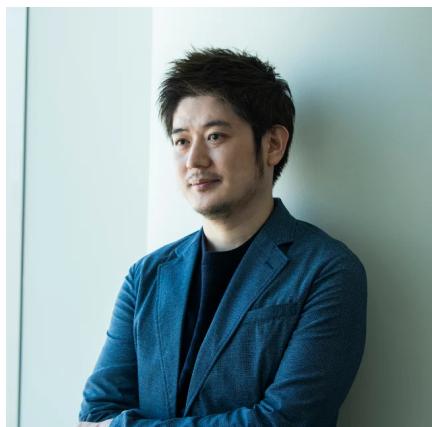
資本金（資本準備金含む）：834,956,200円

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

- ・生活習慣の改善・促進を、ラクに楽しくサポートするスマホ向けアプリ「ウェリー」
- ・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」
- ・装着するだけで、睡眠の質などを可視化できる「スマートリカバリーリング」
- ・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」（法人向け）
- ・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」（法人向け）

URL : <https://issin.cc/>

## 【代表プロフィール】



### issin株式会社 代表取締役CEO 程 涛（ティ トウ）

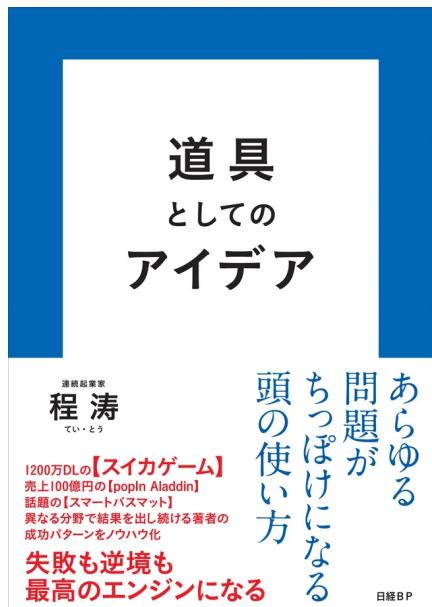
1982年、中国・河南省生まれ。東京工業大学卒。シリアルアントレプレナー（連続起業家）。東京大学修士在学中に、東大発ベンチャーpopInを創業し、2015年にBaiduと経営統合。世界初の照明一体型3in1プロジェクター「popIn Aladdin」や大ヒットゲーム「スイカゲーム」などを開発。

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。

2025年、装着するだけで、睡眠の質などを可視化できる指輪型デバイス「スマートリカバリーリング」をリリース。日常生活に溶け込んだヘルスケア体験を追求している。

2025年11月、自身初の著書「道具としてのアイデア」（日経BP社）を出版。

## 書籍情報



### 『道具としてのアイデア』

著者：程 涛（てい・とう）

発売日：2025年11月21日（金）

定価：1,760円（税込）

発行：日経BP

日経ブックプラス：<https://bookplus.nikkei.com/atcl/catalog/25/10/30/02293/>

Amazon：<https://amzn.to/3YmFddt>

---

issin株式会社のプレスリリース一覧

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

---

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

資料のダウンロードはこちら

<https://drive.google.com/drive/folders/1fFSM-hZCzxwSB4yK9MiAQEUOpqHBp3nI?usp=sharing>