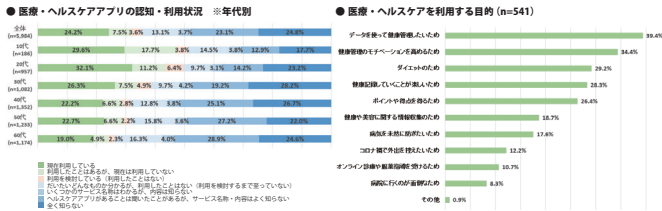


高瀬 敦^{1,2} 島田 保子¹ 龍口 知子¹ 加藤 泰伸¹ 坂下 壮太郎¹
1 株式会社タニタヘルスリンク 2 先端予防メディカルセンター

Backgrounds

医療・ヘルスケアアプリの認知・利用状況

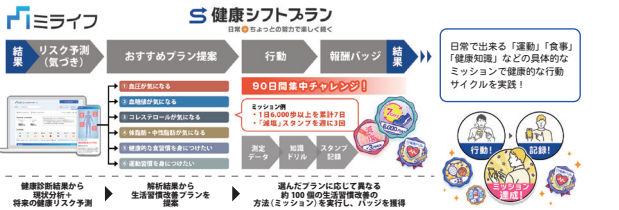
18歳～69歳のスマートフォンを所有する男女5,984人を対象に、健康管理やダイエットなどのヘルスケアサービスやオンライン診療などの医療サービスを利用できるスマートフォンアプリがあることを「知っているか」「利用しているか」「認知・使用状況を問うと、75.2%が認知していた。現在利用率は全体で24.2%、年代別では20代が32.1%で最多であった。「全く知らない」と回答した人は30代が28.2%で最も多かった。利用経験者541人を対象に、利用する目的・理由を聞いたところ、「データを使って健康管理したいため」が39.4%でトップであり、次いで「健康管理のモチベーションを高めるため」が34.4%であった。



また、医療のデジタル化で利用してみたいサービスについて回答を求めたところ、「普段計測した健康データを受診時に活用」が50.7%、「受診・健診結果をデータ化し、比較・分析」が50.5%、「オンラインまたはAI問診・診療」が48.6%と多かった。

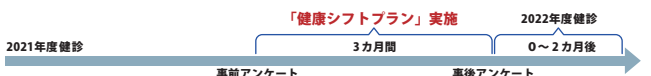
Aims

日本のヘルスケアアプリは多岐にわたり数多く提供されており、その利用者も様々な活用法で増加傾向にある。今回、実際にヘルスケアアプリを活用し、個人の健康意識を高め、健康への行動変容を促すかを株式会社タニタヘルスリンクが提供する生活習慣改善システム「健康シフトプラン」で検証した。

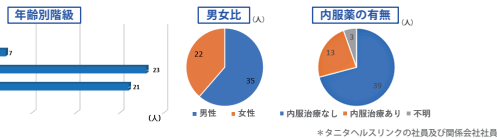


Methods

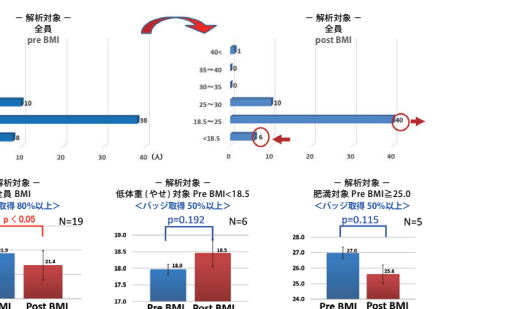
- <対象>
- ・毎年健診を受けられている方
 - ・比較的健康であり、日常生活に支障がない方
 - ・毎日継続できる環境の方
 - ・20～60歳の会社員の方 57名*
- <プロトコル>
- ・「からだカルテ」アプリに搭載されている生活習慣予防支援サービスアプリ「Mirai」和生活習慣改善システム「健康シフトプラン」を使用する。
 - ・初めに「Mirai」を使用しAI解析を行い、結果から生活習慣の改善が提案される。次に「健康シフトプラン」から提案される具体的な生活習慣の取り組みの目標（ミッション）を毎日実施する。
 - ・2021年度、2022年度の健診を比較する。
 - ・2022年度の健診は、「健康シフトプラン」を終了後、2カ月以内に実施する。
 - ・各対象者ごとに「健康シフトプラン」の活用度合いを表すデジタルバッジ取得率を把握する。
 - ・デジタルバッジ取得率と健診結果の変化を対比して分析する。
 - ・「健康シフトプラン」の実施前後にアンケートを実施する。



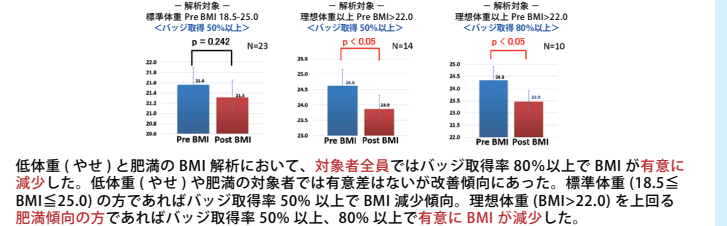
「健康シフトプラン」検証の参加者構成



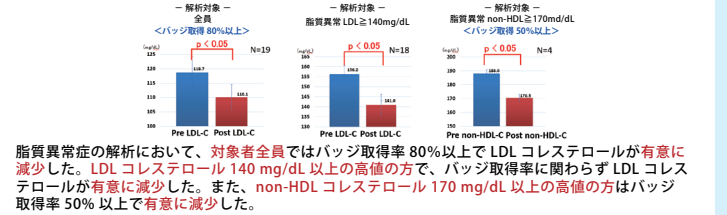
Results 1 肥満と低体重(やせ) (BMI)



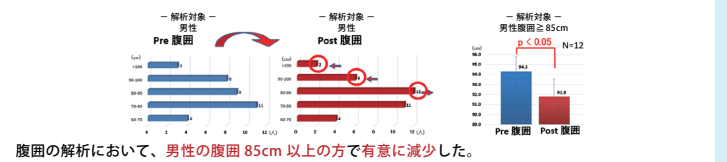
「健康シフトプラン」を活用する中で、生活習慣改善の方法（ミッション）をクリアするとバッジを取得することができ、ミッションの数は、選択するプランにより異なり、平均100個である。異なるミッションからバッジが取得できるようにするため、バッジを獲得する楽しみが生まれ、行動変容を促す仕組みになっている。



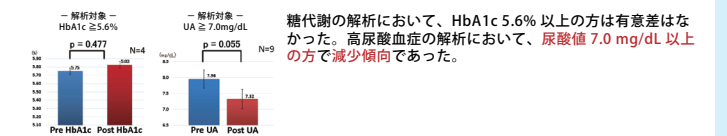
Results 2 脂質異常症LDLコレステロール, non-HDLコレステロール



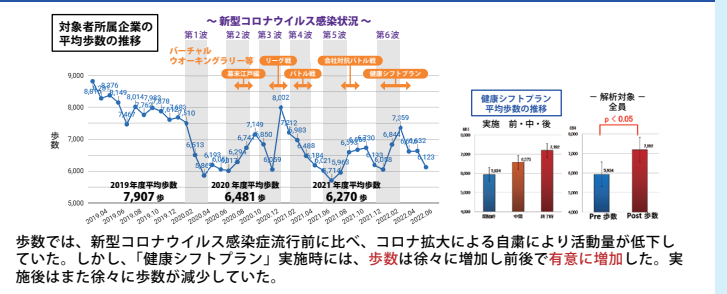
Results 3 腹囲(男性)



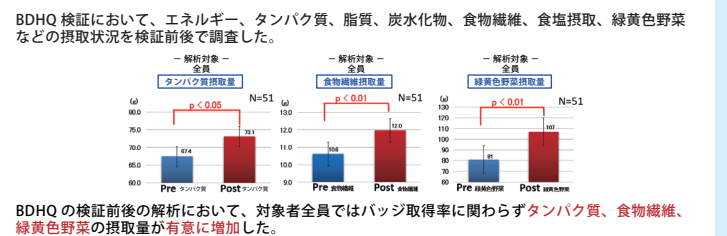
Results 4 糖尿病 (HbA1c) と高尿酸血症 (UA)



Results 5 歩数



Results 6 BDHQ (簡易型自記式食事歴質問票)



Results 7 アンケート調査

主観的健康観について「自分は健康であると思う」との設問で、「全くそう思わない」を1点、「とてもそう思う」5点とし、1～5点で回答を得た。事前アンケートで、1～2点と回答した者を対象に、事前アンケートと事後アンケートの回答を前後比較解析を行った。その結果、検証前後の健康観が低めの方は改善傾向であった。

Conclusion

比較的健康な中高年のビジネスパーソンを対象として多くの方に適応できると考えられた。「健康シフトプラン」を活用することで、個人の健康意識を高め、健康への行動変容が起こった参加者においては、BMIや腹囲、LDLコレステロール等を前後比較をすると改善がみられた。今後、若年層、高齢者層、病気のある方の利用において、肥満の改善や生活習慣病等の予防効果の検証が進むことを期待する。