

ドコモ・ヘルスケアが健康経営支援のためのサービスを拡充
従業員のメタボ対策に！食事写真と専門家によるソーシャルダイエット「フォトエット™」を提供開始

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸 以下ドコモ・ヘルスケア)は、法人企業向けの新サービスとして、従業員のメタボや肥満対策に効果を出す、食事写真を投稿して専門家と仲間と取り組むスマートフォン向けソーシャルダイエット「フォトエット™」(URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/business/photoet/>)を、2017年6月(予定)より提供開始いたします。それに先立ち、2017年4月11日(火)より受付を開始いたします。



「フォトエット」は、スマートフォンを通して毎日専門家による食生活に関するコーチング(モチベーションを高めて目標達成をサポートする技術)を受けながら、同じ条件のもと減量に励む仲間とのグループを作って減量に取り組むため、従業員が日々の食事の内容や量を自己管理できるようになり、健康的な食生活を継続して取り組めるようサポートします。

ドコモ・ヘルスケア独自の減量メソッドや自身で立てる行動目標を達成しながら、2か月程度の短期間で減量を実感できるプログラムになっています。

ドコモ・ヘルスケアでは、「従来の企業の健康診断・指導では従業員が本気で健康増進に取り組まない」、「メタボリックシンドローム診断をされた社員がなかなか減らない」といった企業課題に対し、従業員の食生活改善のモチベーションを向上させ、食生活を自己管理できるようになるとともに、一過性ではなく継続して健康な食生活を維持できるようにするサービスを提供することで、従業員の健康増進に取り組む企業をサポートしてまいります。

■企業への導入メリット

- ① 特定保健指導対象である従業員のメタボリックシンドローム・肥満を改善したり、未然に防ぐことができる。
- ② 従業員がスマートフォンにアプリをダウンロードするだけで利用でき、特別な機材などは不要。
- ③ 2か月程度の短期間で効果を出しやすい。
- ④ 独自のメソッドにより一過性ではなく食生活改善が習慣化し、継続できる。

■サービスの特長

・専門家のコーチング(モチベーション向上・一人一人に合った指導)

ティーチング(教えるだけ)よりも高い継続率が見込めるコーチング(モチベーションを高めて目標達成のサポート)を採用。専門的知識の提供だけではなく、参加者の生活・業務パターンを考慮しながらモチベーションを上げるコミュニケーションを取り、行動の習慣化に向けたアプローチにより、参加者に「気付き」と「納得感・満足感」を与えることが可能です。

・同じ条件のもと減量に励む仲間とのグループ制(減量行動の促進・気づき・発見)

1人で参加するよりも、同じ生活・業務パターンや課題を持つ仲間と一緒に挑戦することで、本当は辛いはずのダイエットが楽しくなったり、仲間の取り組みから新たな気づき生まれ、継続率が向上します。

・独自の減量メソッド(適正な量とバランスの良い食事内容)

厚生労働省の食事バランスガイドに基づき、ドコモ・ヘルスケア独自の減量メソッドを開発しました。減量メソッドに則った食生活を実施することで、2ヶ月で5%の減量を目指します。

・行動目標(食事時間や食べ方の工夫)を設定することで成功率を向上

具体的に取り組む行動目標を設定。目標への取り組みを専属コーチがチェックし、アドバイスを実施することで、行動の実行確率が向上し、減量成功確率が増加します。



■サービスの機能

日々の食事状況をコーチングする専門家と、一緒にダイエットを目指す仲間とネットワーク上のグループで、お互いを励ましあいながらダイエットに取り組みます。

- ① 食事写真とコメントのグループ投稿機能・仲間からのメッセージ送受信
- ② 専門家からのアドバイスと6段階の食事評価
- ③ 自身の行動目標登録・達成状況確認
- ④ ホーム画面での体重推移グラフ、BMI、歩数表示
- ⑤ 食事写真アルバムを一覧表示

■1ヶ月間のモニターによるトライアルでは平均でマイナス3%の減量を達成(※)

ドコモ・ヘルスケアが119名のモニターの方を対象に実施した本サービスの1ヶ月間のトライアルでは、95%の方がトライアル完了まで継続に成功し、平均減量率はマイナス3%を達成しました。体に無理のないダイエットを実現しています。



モニターの方からは、「周りの頑張りを見ていいプレッシャーに変わり、写真をメンバーや専門家に見られていることを意識することで、野菜を多めにする、ご飯を少なめにするなどをしっかりと実行できた。」「食事バランスチェックや、他のメンバーの食事内容を参考にすることで、食生活や休日の過ごし方の意識がとても変化した。なかなか減量しないことを専門家に相談した時の返答で、この人についていこう!と思った。」といったお声をいただきました。

ドコモ・ヘルスケアでは、これまでの個人のお客様向けのヘルスケアサービスの提供の経験を活かし、フォトエットをはじめとする様々な企業へのニーズに対応する多彩なサービスラインナップを提供し、企業の健康経営をサポートしてまいります。

※モニター参加者数:119名

※平均減量率:1ヶ月終了後における開始時体重からの減量率

※目標達成率:開始時の体重から2%以上の減量に成功した人数の割合

※継続率:1ヶ月プログラムの継続率

*「フォトエット」のロゴおよび「フォトエット」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の商標です。

「フォトエット」サービス概要

1. 提供開始日

2017年6月(予定)

2. 受付開始日

2017年4月11日(火)

3. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/business/photoet/>

4. サービスの特長

- ① 専門家による食事のコーチング(モチベーション向上・一人一人に合った指導)
- ② 同じ条件のもと減量に励む仲間とのグループ制(減量行動の促進・気づき・発見)
- ③ 独自の減量メソッド(適正な量とバランスの良い食事内容)
- ④ 行動目標(食事時間や食べ方の工夫)を設定することによる高い成功率

5. 機能

機能	概要
食事写真とコメントのグループ投稿機能・仲間からのコメント機能	・自身のスマートフォンで撮影した食事写真やコメントをグループ内で投稿したり、仲間の投稿にコメントができる。
専門家からのアドバイスと段階の食事評価	・投稿した写真に対し、専任の専門家が食事内容のアドバイスと、6段階で食事評価をしてくれる。 ・アドバイスはコーチング技術を採用しているためモチベーションを向上しやすい。
自身の行動目標登録・達成状況確認	・自身でその週に取り組む食生活の目標を登録し、達成状況をすぐに確認できる。
体重推移グラフ、BMI、歩数表示	・ホーム画面では、体重推移グラフ、BMI、スマートフォンで計測した歩数の数値が一目でわかる。
食事写真アルバムを一覧表示	・投稿した写真は、食事写真のアルバムとして一覧表示できるから、自身の食生活の変化が一目でわかる。



※画面はイメージです。

ドコモ・ヘルスケアの法人向けサービスラインナップ

ドコモ・ヘルスケアは、2017年4月以降順次、新たに3つの法人向けヘルスケアサービスを提供開始し、企業による健康経営や、自治体による住民の健康増進施策をサポートする法人向け事業の本格展開を行います。

■ 新サービス一覧

 <p>健康サポートLink</p>	<p>従業員の日々の健康指標を見える化 健康サポート Link</p> <hr/> <p>提供開始日：2017年4月18日(火)</p> <hr/> <p>http://www.d-healthcare.co.jp/business/kenkou-support-link/</p>
	<p>従業員の生活リズムを整える Reborn MAGIC(リボーンマジック)</p> <hr/> <p>提供開始日：2017年4月12日(水)</p> <hr/> <p>http://www.d-healthcare.co.jp/business/rebornmagic/</p>
<p>フォトエット</p>	<p>従業員のメタボ対策に！食事写真と専門家によるソーシャルダイエット フォトエット™</p> <hr/> <p>提供開始日：2017年6月(予定)</p> <hr/> <p>http://www.d-healthcare.co.jp/business/photoet/</p>

※「健康サポート Link」「Reborn MAGIC」「フォトエット」のロゴ、および「フォトエット」はドコモ・ヘルスケア株式会社の商標です。