

～「メタボ診断」の未然防止に取り組む～ 企業の健康経営を支援するドコモ・ヘルスケアが 中国新聞健保の生活習慣改善プログラムを支援

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、中国新聞健康保険組合（広島県広島市、理事長：井上 浩一、以下中国新聞健保）向けに、体内時計のメカニズムを取り入れた「時間栄養学」に基づき生活習慣を改善するドコモ・ヘルスケアのサービス「リボーンマジック」を提供し、組合員950名を対象とした生活習慣改善の取り組みをサポートいたします。

「リボーンマジック」は、スマホアプリに生活習慣を記録するだけで、一人ひとりに合わせた取り組みやすい生活改善メニュー（ミッション）を導き出しご提案するサービスです。ゲーム感覚でミッションをクリアしていくことで効果的な生活リズムが自然と身につく、ベスト体重&ベスト体調の実現を目指します。

中国新聞健保では、2017年度に組合員51名を対象とした同サービスのトライアル導入を実施しており、プログラムを通じて体重や腹囲の数値適正化に効果を感じていただけたことから、今年度は規模を拡大してサポートする運びとなりました。



■「トライアルでは75%に体重改善が」（中国新聞健保 ご担当者）

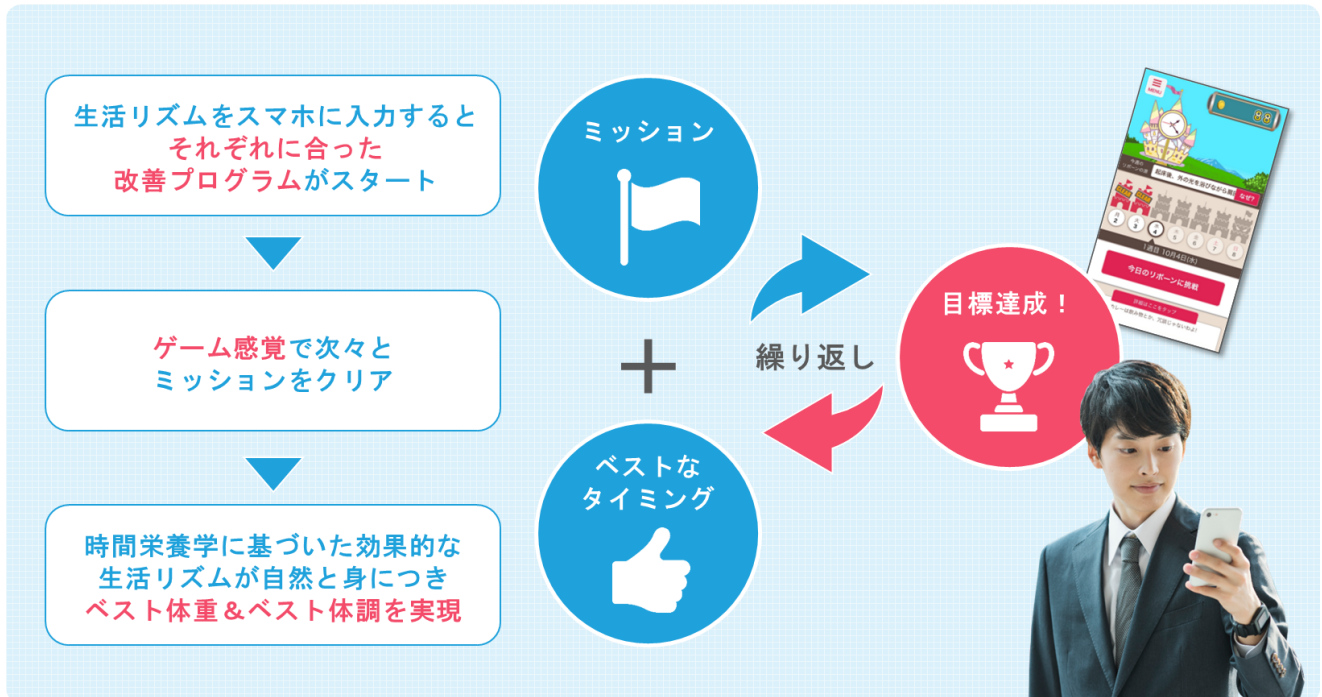
保健指導の対象者は夜間働くシフト勤務の方も多く、スタンダードな保健指導では改善しないことがあります。また昼間に保健指導の時間を設定する、診療所まで来てもらう事で無理をさせてしまっていると感じていました。「リボーンマジック」は自分の都合のいい時間にスマホを見て楽しく学び、実践してもらえるので、従業員に負担をかけずに生活改善ができます。今や誰もが1日に1回はスマホをチェックしていますので、無理なく続けられると考え導入させて頂きました。

昨年の51名のトライアルではプログラム完了者のうち75%に体重改善が見られ、腹囲では最大-22cmの効果が出た方もいました。今年は多くの方に、気軽に参加したら効果があった！楽しかった！体調がよくなった！おなまわりがすっきりした！という体験をしていただきたいと思っています。

今後もドコモ・ヘルスケアは、「リボーンマジック」を始めとする多様な法人向けサービスで、企業の健康経営の推進をサポートしてまいります。

リボーンマジックについて

生活リズムや体調をスマホに入力すると、**時間栄養学に基づいた改善プログラム**をご提案！



<サービス特徴>

- ・「時間栄養学」に基づき、食事や睡眠など生活習慣を整えることで幅広いユーザーに効果が見込める
- ・時間栄養学による体調改善指導で著名な管理栄養士の小島美和子氏が監修
- ・一人ひとりの生活に合わせた最適なアドバイスのほか、BMI、血圧など健康課題に応じたプログラムをご提供
- ・日常生活にとけ込むことを意識した内容で、無理なく楽しみながら利用できる

<監修者:小島先生プロフィール>

おしまみわこ

● 管理栄養士 小島美和子先生

企業・健康保険組合・自治体での健康教育・食生活改善サービス。食品関連・健康サービス事業者への食コンテンツ企画・開発、栄養指導プログラム、ヘルシーメニューの提供など、食の現場でOOL（生活の質）を高める食生活プロデュースを行う。

日本テレビ「ダイエットヴィレッジ～全員で100kg痩せる～」など、TV、ラジオ、雑誌への出演・企画。また、厚労省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバー、中央労働災害防止協会、健保連等での各種研修・セミナー講師等多数担当。

著書

- 1 週間でお腹からスッキリやせる食べ方 (三笠書房)
- 1 週間で体調がグンとよくなる食べ方 (三笠書房)



有限会社クオリティライフサービス
代表取締役

- 管理栄養士
- 健康運動指導士
- 産業栄養指導者
- ヘルスケアトレーナー
- 食コンディショニングプロデューサー