

## 企業の快眠経営に向けて新たな健康ソリューション

# AI 健康アプリ「カラダかわる Navi」に睡眠アドバイスが新登場

### 食事・運動など生活全体で、睡眠の質改善アドバイス

株式会社リンクアンドコミュニケーション（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：渡辺 敏成、以下『リンクアンドコミュニケーション』）は、この度、企業向け健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」に、新たに睡眠の質改善アドバイスを行うプログラムが2019年9月26日（木）より追加されたことをお知らせします。



リンクアンドコミュニケーションは、「社会の健康課題を解決し、自然に健康になれる世界を創る」をミッションとし、食・健康・ヘルスケア分野にて、IT×専門家ネットワークで新たな価値・新たな事業を創造し続けているヘルステック企業です。主力事業として、毎日の食事や運動をAIがアドバイスするAI健康アプリ「カラダかわる Navi」を、3,500社に及ぶ企業・健保・団体・自治体に、健康経営支援アプリとして提供しています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

昨今、社員の健康や仕事のパフォーマンスを保つため、「睡眠」に着目する企業が増えてきています。特に、慢性的な睡眠障害が引き起こす「睡眠負債」は、心身の不調や仕事の処理速度低下、集中力の低下を招くことが知られており、社会の重要な課題として捉えられています。そのため一部の企業では、ITを活用した社員の睡眠時間の見える化や、休憩中の昼寝の推奨などの対策を実施しています。しかし、睡眠課題を、食事や運動などを含めた生活習慣全体から捉え、睡眠の質向上に総合的に取り組む、ソリューション・アプリは、これまでほとんど提供されていませんでした。

今回、企業の健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」に、これらの課題を解決した新しい睡眠アドバイスプログラムが搭載され、睡眠そのものだけでなく食事や運動など生活習慣全体から、睡眠の質を向上させる仕組みとなりました。「カラダかわる Navi」の全ユーザーの快眠をサポートしていきます。

【睡眠アドバイスプログラムの詳細】

- ウェアラブルデバイス等との連携
  - ◇ 第1弾のウェアラブルデバイス連携として Fitbit でも睡眠アドバイスを受けられるようになりました。
- 連携されるデータ項目
  - ◇ 睡眠時間
  - ◇ 入眠時刻・起床時刻
  - ◇ 目覚めた回数
  - ◇ 深い睡眠の時間
  - ◇ 浅い睡眠の時間
  - ◇ レム睡眠の時間
  - ◇ 覚醒時間
- 睡眠アドバイスの内容
 

連携されたデータ項目と、よく眠れたかどうか？の睡眠への満足度に対する主観（ぐっすり・まあまあ・あんまり）、および食事・運動情報を組み合わせた、総合的なアドバイスを提供します。
- 睡眠アドバイスの例



また、睡眠アドバイスプログラムは、順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座 教授 谷川武先生にご監修いただきました。

= 谷川武先生略歴 =

順天堂大学大学院 医学研究科 公衆衛生学講座 教授。

・睡眠予防医学、職場におけるストレスマネジメントなどが専門で、日本睡眠学会評議員、日本衛生学会評議員、日本疫学会代議員、日本公衆衛生学会理事（地域別）等を歴任中。

・神戸大学医学部卒業、東京大学大学院医学系研究科社会医学専攻 博士課程 終了。

筑波大学社会医学系講師、米国ハーバード大学客員講師、愛媛大学大学院医学系研究科公衆衛生・健康医学分野教授を経て、2014年より現職。

#### 【健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」とは】

昨今、従業員の健康が会社の経営に効果をもたらす「健康経営」の考え方が注目されています。企業が従業員の健康に配慮し貢献することで、医療費削減による健康保険料の企業負担の軽減だけではなく、労働生産性の向上や企業のイメージアップにも結びつき、採用活動に有利になります。こうした「健康経営」の考え方に基づいて、様々な取り組みを行う企業が増加していますが、一方で中小企業をはじめ、多数の企業から「何から始めればよいか分からない」「健康施策を行ったが実施率が上がらない」といった声も良く聞かれます。

リンクアンドコミュニケーションが提供する AI 健康アプリ「カラダかわる Navi」は、こうした企業のニーズに応え、従業員が日々手軽に利用する中で健康をサポートする健康管理ソリューションです。アプリを通じて従業員の生活習慣を見える化し、健康づくりの PDCA を回すことが可能になります。

「カラダかわる Navi」では、企業の従業員を対象に、AI 管理栄養士が食事・運動・睡眠などの毎日の生活をサポートします。ダイエット、メタボ対策、低栄養対策、ロコモ・認知症予防を目的に、健康診断データ等とも連携して、AI が食事・運動の面から具体的で実践的なアドバイスを提供します。ランキング機能やポイントインセンティブの機能も充実しています。企業・自治体の「健康経営」サポートを目的に 2017 年よりサービスを開始、現在約 3,500 社以上が導入しています。

#### 【株式会社リンクアンドコミュニケーションの概要】

リンクアンドコミュニケーションは、「社会の健康課題を解決し、自然に健康になる世界を創る」をミッションとし IT×専門家ネットワークで、「専門家がもっと身近にいて健康をサポートするシステムの構築」を目指しているヘルステック企業です。全国で約 1 万人の管理栄養士・栄養士のネットワークをもとに、食と健康、栄養分野のリーディングカンパニーとして、食を中心とした健康アドバイス事業、健康情報の発信事業に取り組んでいます。

具体的には、AI 管理栄養士がアプリを通じて、人々のライフログにアドバイスを提供する健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi」、「カラダかわる Navi for スポーツクラブ」、「カロリーママ」を主力サービスとして提供しています。

所在地：〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 4-1 新紀尾井町ビル 5 階

設立： 2002 年 7 月 25 日

資本金：7 億 8700 万円

代表者：代表取締役社長 渡辺 敏成

URL：<https://www.linkncom.co.jp/>

#### <提供サービス>

- ・企業向け健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi」
- ・スポーツクラブ向け健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi for スポーツクラブ」
- ・一般向け健康アドバイスアプリ「カロリーママ」
- ・健康医療ニュースを専門家が解説するレビューサイト「HEALTH NUDGE」 <http://healthnudge.jp/>
- ・糖質に関する総合情報サイト「糖質.jp」 <http://toushitsu.jp/>
- ・糖質を簡単に測れるアプリ「糖質カウンター」
- ・管理栄養士・栄養士向けのポータルサイト「かわる Pro」 <http://kawaru.biz/>