

報道関係者 各位

2021年8月17日

ライフログテクノロジー株式会社

セミナー「食事・運動データから行動変容アプローチを支援する『カロミル Well-being』」で  
トレンドの健康データ管理を駆使した「健康経営」のノウハウをシェア

—当社健康経営エキスパートアドバイザーが解説—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）の健康経営エキスパートアドバイザー・鍋久保雄太が8月4日、株式会社 empheal（東京都千代田区、代表取締役：西口孝広）が主催したオンラインセミナー「食事・運動データから行動変容アプローチを支援する『カロミル Well-being』」に登壇しました。

カロミル well-being

食事記録×運動で

社員の健康管理から

企業の健康経営までサポート



**○セミナー「食事・運動データから行動変容アプローチを支援する『カロミル Well-being』」概要**

今回開催されたのは、健康経営の課題解決を行う株式会社 empheal が、健康経営に取り組む企業様に向けて実施したオンラインセミナーです。セミナーでは健康経営に関するアドバイスや、カロミル Well-being を活用した具体的な施策をご紹介しました。

**◎オンラインセミナー開催の背景**

少子高齢化社会による労働人口の減少、社会保障が問題視される昨今、企業が社員の健康をサポートする「健康経営」に注目が集まっています。しかし、具体的にどのような施策を実施すべきかなど、多くの企業が悩みや不安を抱えているのが現状です。そこで今回開催した「食事・運動データから行動変容アプローチを支援する『カロミル Well-being』」では、現在健康経営に取り組んでいる企業や、今後取り組もうと考えている企業に向けて、当社の健康経営エキスパートアドバイザーである鍋久保雄太が、食事・運動データから行動変容アプローチを支援する手法について話しました。

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

**【当日の登壇内容】****1. 健康経営の課題のシェア**

セミナー冒頭では、まず昨今の健康経営のトレンドである「健康データの活用」の話題からスタート。健康データの収集・管理の意義、データ活用を導入した企業の現状をシェアした上で、「具体的に何をすべきかが分からない」「施策のPDCAの回し方が分からない」といった、健康経営担当者がしばしば抱く“そもそも何をすれば良いか”といったお悩みをシェアしました。また、「コロナ禍で対面のイベント開催が難しい」「例年イベントが似通っておりマンネリ化している」「健康に関心のある従業員しか参加しない」など、実際の運営の上で多くの企業が抱える問題についても、具体的に整理しました。

**2. 健康経営の課題を解決する「カロミル well-being」やアプリ「カロミル」の活用法をご紹介**

以上のような課題を受け、食事・運動データから行動変容をワンストップで支援する当社の「カロミル well-being」をご紹介。社員の食事や運動データを蓄積することで、健康データの管理が容易になるアプリ「カロミル」についてご説明し、これをいかにして健康経営に活用できるかご提案しました。

**◎ 「カロミル Well-being」について**

健康経営やヘルスケアイベントなどに取り組む企業・団体を対象に、カロミルアプリを使用して「食事×運動」をサポートします。食事・運動・体重のデータの収集から、管理、分析、活用までワンストップで支援することができます。

**【「カロミル Well-being」を活用した例】****・カロミル Well-being イベント**

健康経営・ヘルスケアイベントです。歩数や運動に関する内容に加え、健康管理アプリ「カロミル」を活用した食事記録や食事内容に関わる項目を掛け合わせ、健康経営イベントを盛り上げます。

**〈特徴〉**

1. 食事記録×歩数（運動）のハイブリット型イベント
2. 健康無関心層への訴求が可能
3. 食べた食事の記録と栄養素の可視化で、参加者が自身の食生活を考えるきっかけを与えられる
4. 保健指導（栄養指導）の脱落率低下や効果アップに繋がる
5. イベント中に「自分事」として健康管理を意識することでイベント終了後も継続した行動が期待できる

---

**<報道関係者お問い合わせ先>**

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com



・カロミル Well-being サポート

イベントの管理や結果の集計ができる、イベントの管理者向けのウェブシステムです。管理や集計だけでなく、イベント開始時から参加者の変化について、体重や体脂肪等に加え、具体的な行動もみることができます。特徴としては、イベント管理や集計だけではなく、参加者の行動変容も確認できます。

**ポイント**

全体の中での個人の状況が分かる！

**ポイント**

それぞれの部署間を比較し、課題点の洗い出しができる。

以上に加え、セミナーの終盤では事前にいただいた健康経営に関する質問にも下記のようにお答えしました。

Q1.食事と運動が大事だと認識はできるが、どうやって従業員にそれを伝えていけばいいか？

A1.健康の大切さは誰もが知るところですが、自分事として捉えることは難しいもの。会社としてどれくらい健康経営に正面から向き合っているのか“本気度”を伝えることに加え、新たなシステムを導入するなどして環境を変えることから着手してはいかがでしょうか。

Q2.食事も運動も個人の選択の範疇だが、どのように企業が介入していくべきか？

A2.なぜ健康経営をする必要があるのか、会社・組織として考えてみましょう。それから、会社として環境を整えてあげることが大切。取り組みは個人に強制するのではなく、個人が楽しんで取り組めるイベントを用意するなどして、環境をつくっていきましょう。

Q3.運動に対してなどのインセンティブ設定についてのポイントを伺いたい

A3. 運動量だけでポイントをつけてしまうと、いつも運動している人だけがやりがいを感じられる仕組みになってしまい、日頃運動をしない社員が離脱する可能性があります。運動以外の多角的な項目を用意し、誰でも参加

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

できる「参加賞」のような表彰項目も必要です。

## ○登壇者



ライフログテクノロジー株式会社

健康経営エキスパートアドバイザー/柔道整復師 鍋久保 雄太

日本体育大学卒業後、柔道整復師/パーソナルトレーナー資格取得。総合病院、整形外科クリニック勤務を経験した後、ライフログテクノロジー株式会社に入社。

### 【株式会社 empheal について】

<https://empheal.co.jp/>

健康支援を通じてより良い健康文化を創造することを目指す企業です。2019年に創業し、「①医療や健康に対するリテラシーの向上」「②一人ひとりにとって最適な医療と出会える仕組みを整えること」をテーマに、健康経営のコンサルティング事業を行っています。

### 【カロミルについて】

<https://www.calomeal.com/about-calomeal/>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって栄養素を割り出し自動で登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスをみた健康管理が可能です。料理解析品目数・解析精度は業界NO.1（当社調べ）。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。新規登録数も昨年と比較して約3倍のペースで伸び、会員数は100万人を超えました（2021年8月時点）。

### 【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

### 【ライフログテクノロジー株式会社について】

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業し、東京本社のほか、宮崎など全国に拠点があります。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 [info@calomeal.com](mailto:info@calomeal.com)

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)

社名：ライフログテクノロジー株式会社 (Life Log Technology, Inc)

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：3億336万円 (資本準備金含む)

代表者：代表取締役 棚橋繁行