

「CARENA (カレナ)」の概要・活用例等

◆遠隔健康支援サービス「CARENA (カレナ)」とは

CARENAは健康経営施策推進のプラットフォームです。利用者は自身のスマートフォンにアプリをインストールして利用します。CARENAは種々の健康施策の活性化を図るとともに、効果分析に必要な情報を収集することができます。当社は活用事例のご提供や企画運用のお手伝いをさせていただき、お客様の健康経営の実現をご支援させていただいております。

今回の調査結果は、コロナ禍以前より蓄積したCARENAで収集したデータと、CARENAを通じて行ったアンケート結果をもとに分析しております。

またリスク者向けに、医療機関と連携した生活習慣病予防/ロコモ予防を目的としたオンライン運動指導サービス(メディカルフィットネス)や、生活習慣と血糖トレンドを見える化して行動変容を促すサービスを追加でご提供しているほか、健康セミナー等もご提供しています。

遠隔健康支援サービス



CARENA カレナ



Point Incentive
健康的な取り組みに対して
ポイントを付与

お客様の要望に合わせ、
柔軟なポイント付与設計が可能です。

- 血圧・体重入力
- アンケート回答
- 参加



オンライン運動指導サービス (生活習慣病予防/ロコモ予防)

Self Training Support

自分のストレッチ
筋トレメニュー
ランニング
ランニングリスト
ヒップアップ
ペルビクアット
スクワット

五の太もも前を伸ばしていきます

個人別運動メニューを
わかりやすく解説つき動画で提供
実習動画のメニューはチェックも可能です。

キメ細かな個人別指導
日々のインターネット運動後、生活状況のアンケート結果に基づいた運動メニューを
メール配信方法にやり取り可能です。

和風会
和風会
和風会

Personal Advice

血糖トレンド見える化サービス

生活習慣と血糖トレンドの見える化
気をつけるべき食事や習慣の把握
食後高血糖の気づき

Step 1 センサー装着

- 採血不要
- 最長14日間測定が可能



Step 2 アプリで入力

- 起床/就寝時刻
- 食事内容/食事時刻
- 活動内容/活動時刻



Step 3 センサー返送



Step 4 レポート確認

- アプリのメッセージに通知



*センサーはAbbott社のFreeStyleL14 Proを使用します

GluKettoは1日を通して変動する血糖の変動(血糖トレンド)と日々の活動(食事、睡眠、運動)との相関を可視化(レポート)し、血糖への理解と行動変容を促します。

詳しくは「CARENA (カレナ)」の[サービス紹介ページ](#)をご覧ください。

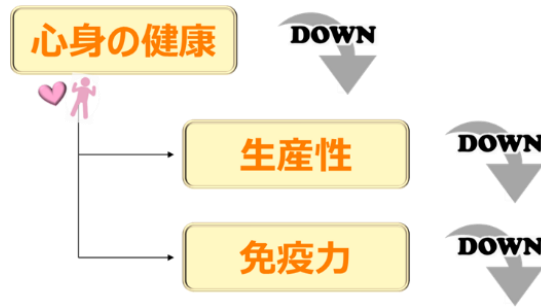
◆「CARENA（カレナ）」の新型コロナウイルス対策としての活用例、提供コンテンツ

<課題>

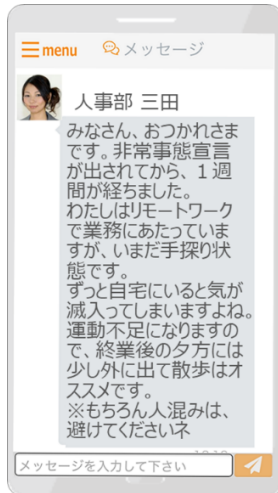
運動不足や孤立による不安からの従業員の心身への影響、ひいては生産性や免疫力低下の懸念



[運動不足], [孤立による不安] から



<活用例>



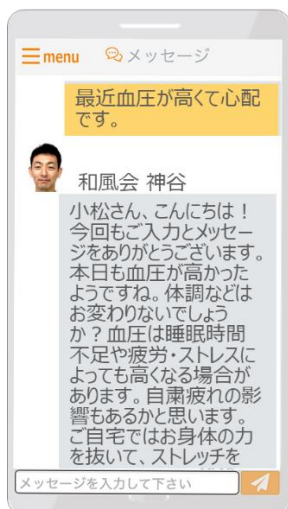
会社から社員への情報発信

- ・社員が会社とのつながりを感じられる
- ・業務連絡よりも堅苦しくない働きかけ
- ・自社実績から見てきた問題点等の公表
歩数、気分、アンケート結果、ヒアリング結果
- ・問題点の解消方法の提言



巣ごもりに有用な情報提供

- ・巣ごもりを楽しく過ごすための情報の提供
- ・巣ごもりでなりがちな運動不足や肩こり腰痛に効果が期待できる運動を動画でご紹介
- ・健康に関するコラムの配信
- ・動画とコラムは医療法人監修で安心/安全



医療法人の専門家による個人別の運動指導

- ・不調社員への運動実施サポート
- ・個人の状況に合わせた運動メニューの提供
- ・自宅で取り組める運動を動画で紹介
- ・専門家からのアドバイスや励まし、相談



健康データやアンケートで社員の状況を収集

- ・歩数や体重などの健康データを自己管理
- ・「今日の気分」で簡単に調子をチェック
- ・体温の記録/管理が可能
- ・社員の生活/業務状況の把握ができる
- ・社員から広く意見収集ができる

以 上