



## 尾道市実証実験サポート事業

“みんなで健康、みんなで見守り”  
—健康アプリとウェアラブルデバイスを活用した、地域みんなで行う見守り—

2022年3月吉日  
リマークジャパン株式会社

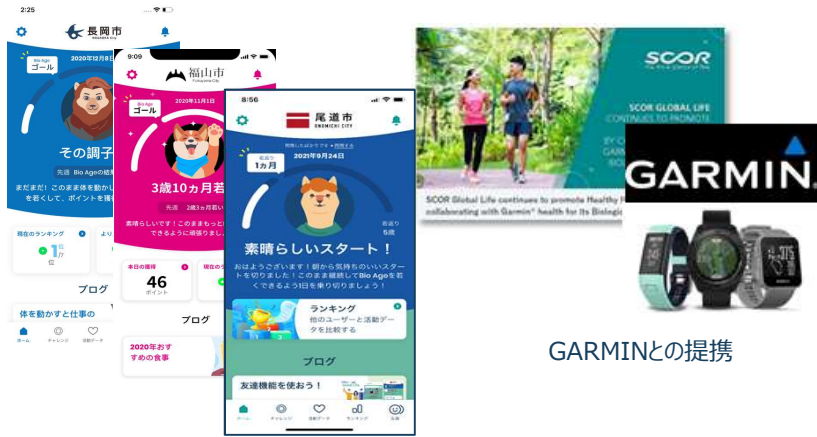
<採択内容>

経費支援あり

経費支援なし



# 1 会社概要・事業概要



自治体の実証実験に採択



## データ改善で保険料下げ

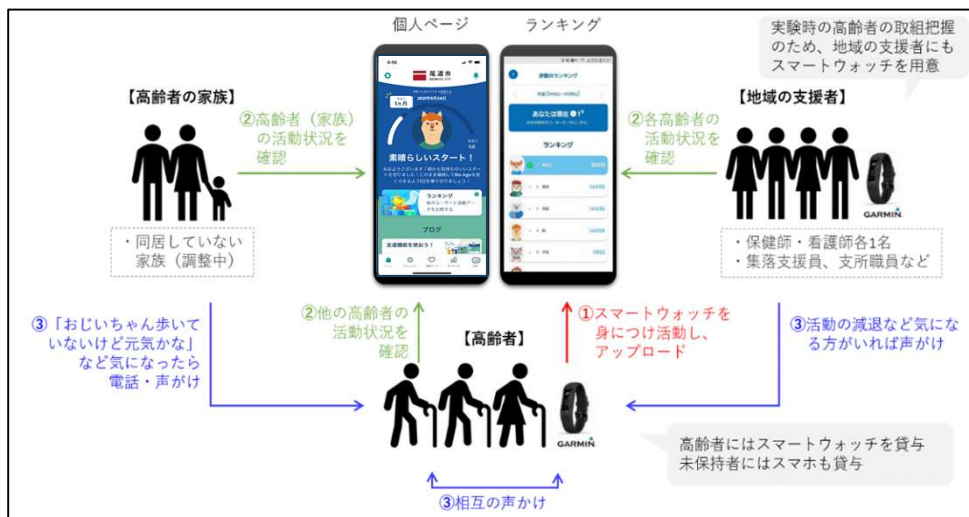
(左上) ベトナムでの三井住友海上様保険商品開発PoCで使われている弊社健康増進アプリ  
 (紙面) 2021年11月9日 日経朝刊記事掲載

事業者名	リマークジャパン株式会社
設立年月日	2000年6月14日 (今年6月日本での営業22周年)
本社所在地	東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビルディング17階
代表者名	裴 崗 (ぺい こう)
問合せ先 担当部署・担当者・電話番号・メールアドレス	ビジネスディベロップメント ディレクター 坂上 譲二 03-5512-8274 joji.sakagami@remarkgroup.co.jp
ウェブサイト URL	<a href="https://www.remarkgroup.com/ja/">https://www.remarkgroup.com/ja/</a>
事業内容	弊社は世界第4位の再保険会社SCORグループの一員として、グローバルに活動を行っている保険コンサルティング会社の日本法人です。近年ではグループが持つ知見や最新のテクノロジー・独自に開発したアルゴリズムを活用して、銀行や保険会社など主に金融機関のビジネス変革をサポートしています。また日本においては実証実験を通じて地方自治体の課題解決にも取り組んでいます。

## 2 事業コンセプト・詳細

自社開発の健康増進アプリとスマートウォッチを活用して高齢者の健康増進を促しつつ、家族や地域の方も参加、楽しくみんな健康になるための競い合う仕組みを作りながら、アプリで活動状況を見ることで高齢者を見守るという事業コンセプトのもと、以下のような課題を解決を目指すべく実験を行いました。

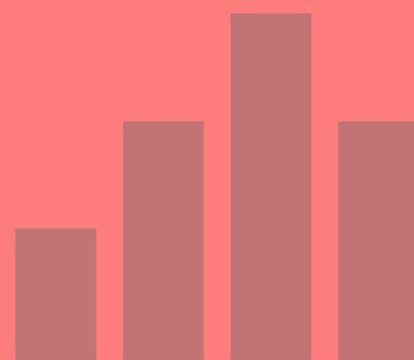
1. 健康増進アプリ・スマートウォッチによる高齢者等の健康増進  
(行動変容 = **みんなで健康**)
2. 家族や地域のみんなが参加することにより、健康度合いを楽しく競い合うと同時に参加者の行動自体に不安を感じた場合の早期の声掛け  
(**みんなで見守り**)



当初左図のように市民の協力を得て参加していたが、今回は市職員26名のご協力のもと実証実験を行うこととしました。高齢者の見守りという点は実際に高齢者が使用した場合のことを想定しながら市職員間で複数のグループを作ってお互いの活動状況をアプリで確認(見守りという想定)することで対応してもらい、実験終了後のアンケートにて感想等の回答をいただきました。

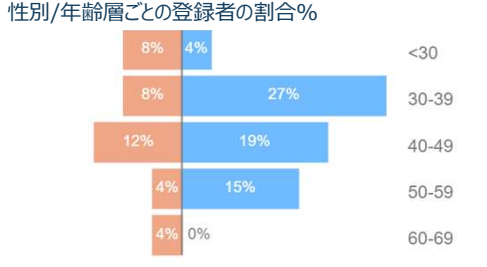
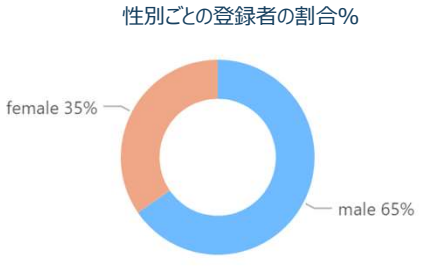
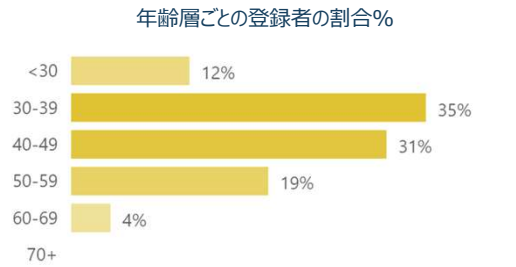
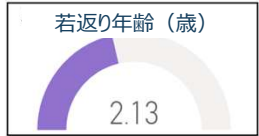
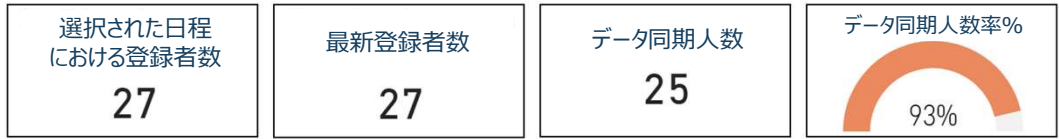
# 尾道市実証実験および終了後アンケート 分析結果報告

実施期間：2021年11月15日から2022年1月15日

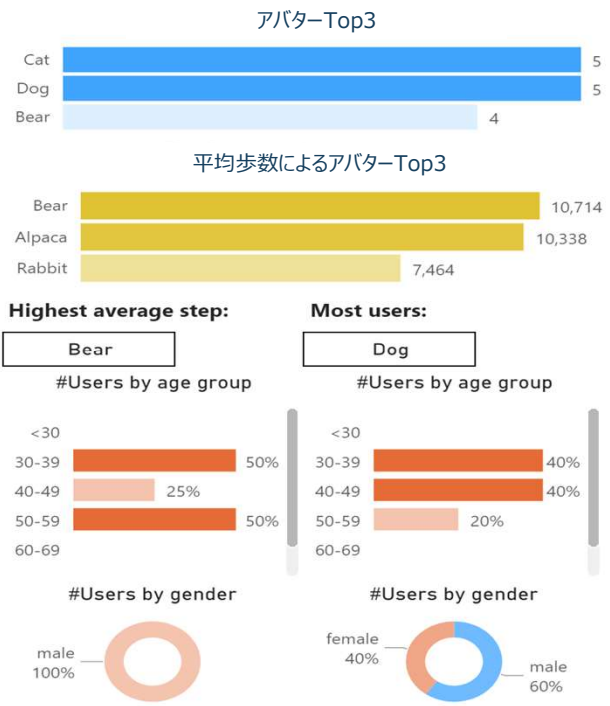


# 1.参加者概要

データ取得期間  
2021/10/08 2022/01/16

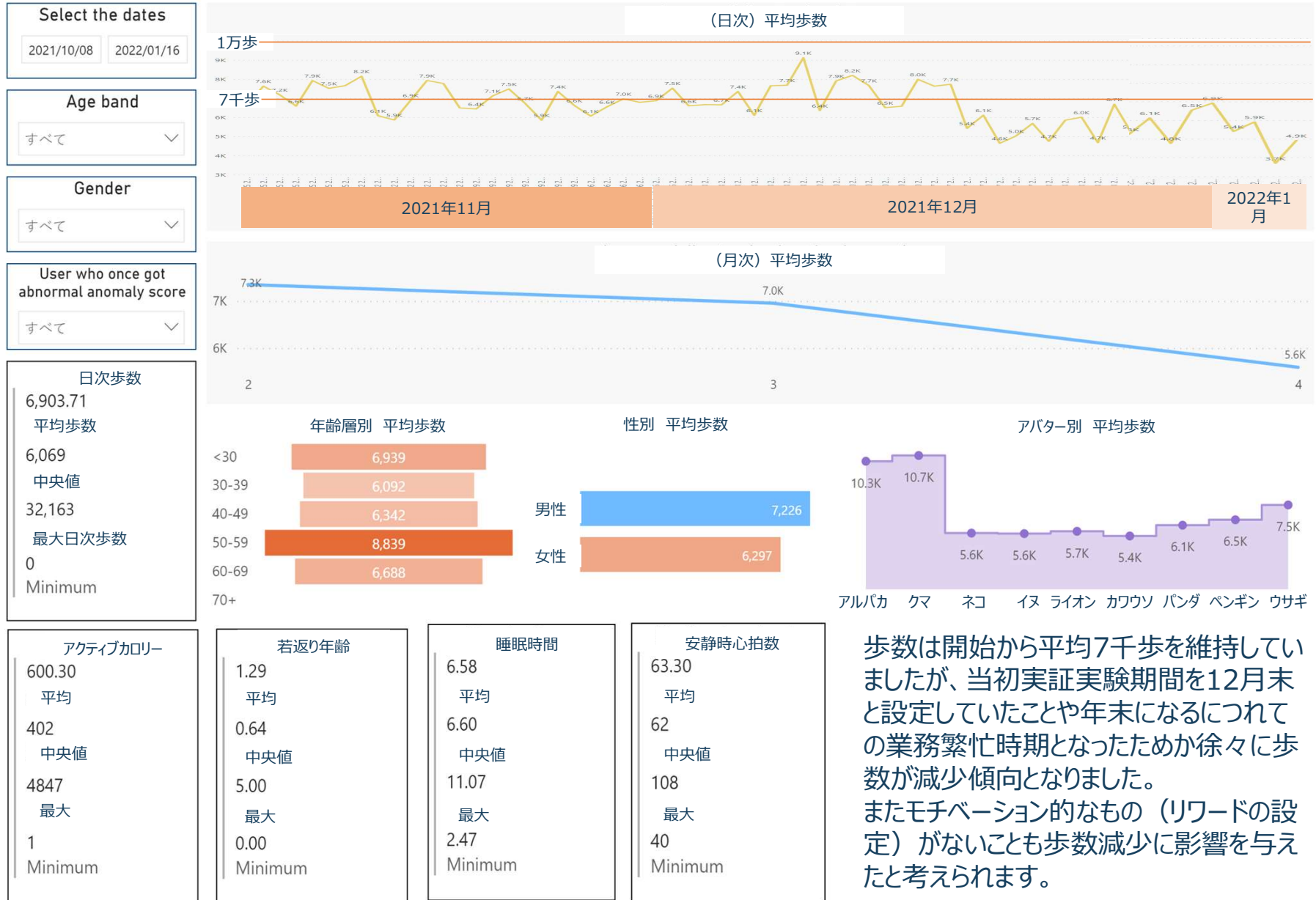


# 2.参加者が選んだアバター別活動概況

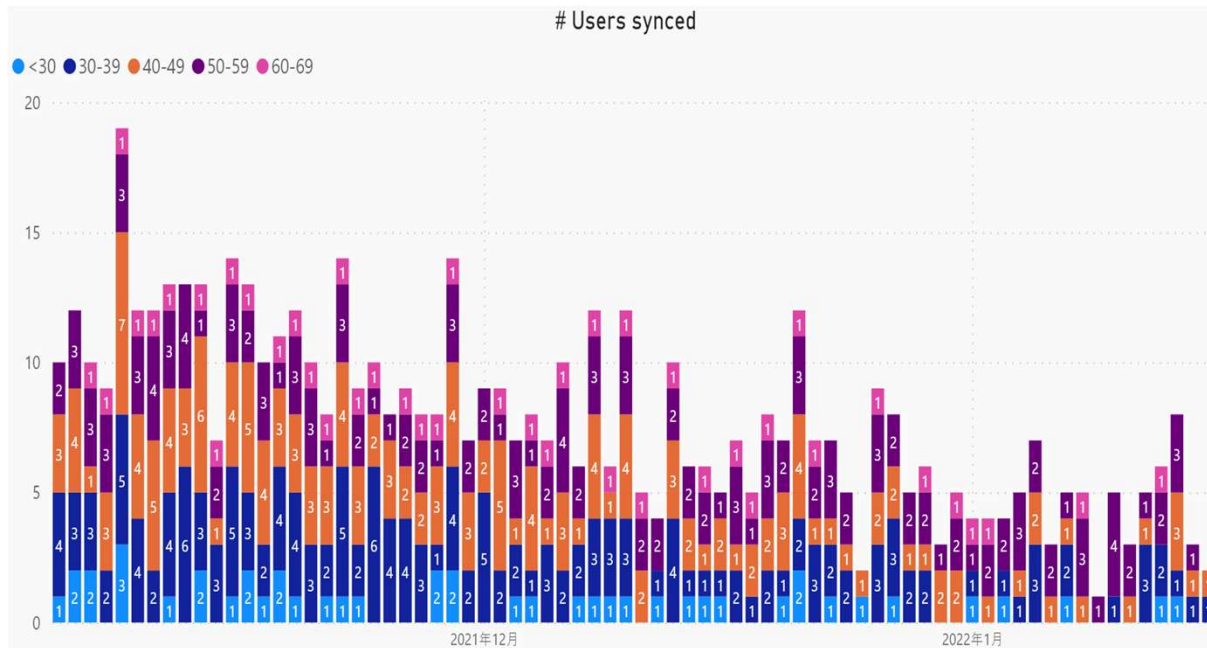


 <b>0 - Alpaca</b> #users 8% 32.82 平均年齢 3.67 平均若返り年齢 10338 平均歩数 773 平均アクティブカロリー	 <b>1 - Bear</b> #users 15% 46.13 平均年齢 2.97 平均若返り年齢 10714 平均歩数 626 平均アクティブカロリー	 <b>2 - Cat</b> #users 19% 42.63 平均年齢 2.02 平均若返り年齢 5616 平均歩数 470 平均アクティブカロリー
 <b>3 - Dog</b> #users 19% 40.92 平均年齢 1.62 平均若返り年齢 5583 平均歩数 705 平均アクティブカロリー	 <b>4 - Lion</b> #users 8% 37.01 平均年齢 1.68 平均若返り年齢 5734 平均歩数 492 平均アクティブカロリー	 <b>5 - Otter</b> #users 8% 48.38 平均年齢 1.81 平均若返り年齢 5426 平均歩数 1690 平均アクティブカロリー
 <b>6 - Panda</b> #users 8% 42.84 平均年齢 1.77 平均若返り年齢 6134 平均歩数 595 平均アクティブカロリー	 <b>7 - Penguin</b> #users 8% 41.11 平均年齢 1.85 平均若返り年齢 6490 平均歩数 296 平均アクティブカロリー	 <b>8 - Rabbit</b> #users 8% 43.21 平均年齢 1.88 平均若返り年齢 7464 平均歩数 433 平均アクティブカロリー

### 3.健康活動分析（歩数以外の項目については結果グラフを割愛しています）



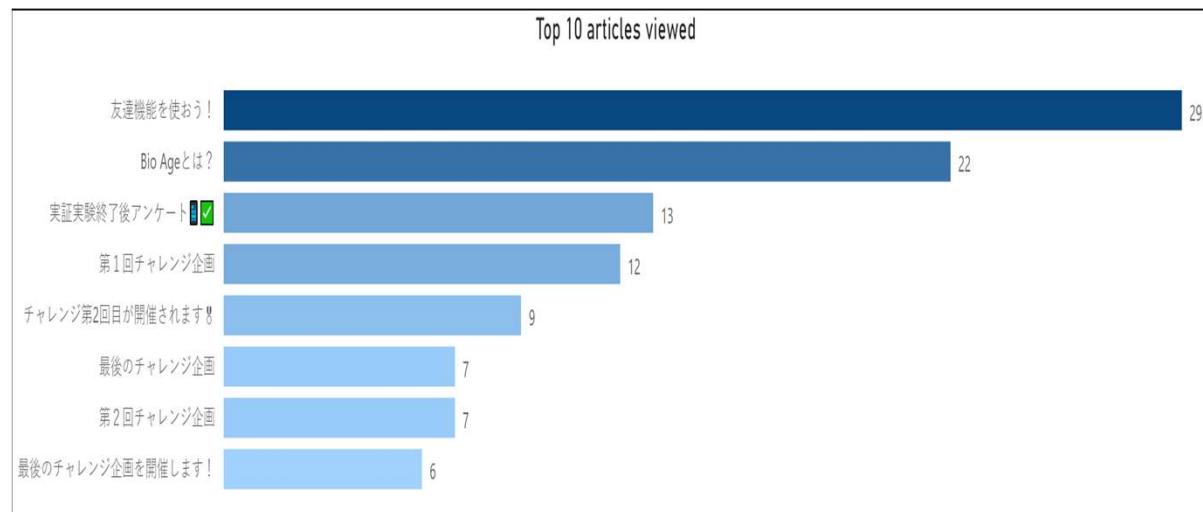
## 4.登録者のデータ同期件数（日次）



開始当初は約半数が日々データの同期（スマートウォッチからアプリへのデータ連携）を行っていたが、11月下旬頃から同期の頻度が減少傾向になり一桁という日が多くなりました。

過去21日分のデータを同期することができるため毎日同期する必要はないものの、同期頻度が下がるとアプリの利用率の低下＝活動の低下であり、これは歩数のグラフと比例する結果になっています。

## 5.登録者が閲覧したブログ記事ランキング



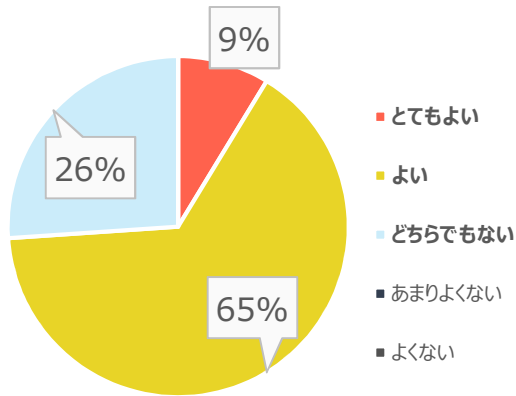
アプリのホーム画面のブログ欄で様々な告知や案内を行ってききましたが、どの記事をどのくらいの人が見たのかも検証しました。今回高齢者の見守りということを「友達機能」を使って行うことになっていたことからこの機能の使い方を見た人が一番多い結果となりました。

また独自の健康指標「BioAge（若返り年齢）」がどのように計算されるのかを詳しく知りたい人が多かったようです。

## 6.参加者のアンケート回答結果（回答者23名）

### <参加者自身の評価>

#### (1) 健康増進アプリについて



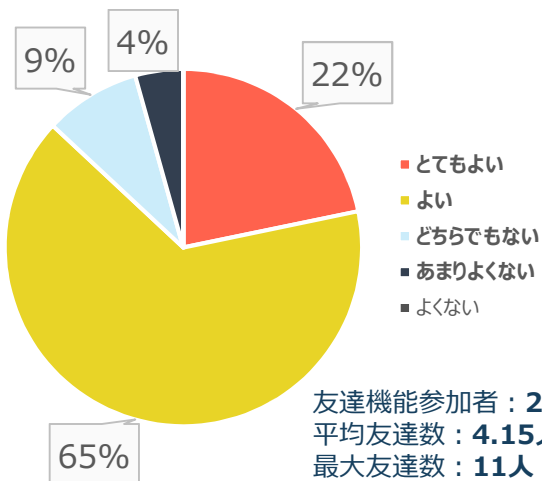
#### 「よかった点」

- ・ 分かりやすい
- ・ 歩数のチェックが簡単にできた
- ・ 歩く意欲が湧いた
- ・ 自分の消費カロリー等が数字で知れた
- ・ 楽しくできた
- ・ 周りの人と比較できるのがよい
- ・ 自動的に歩数、心拍数を取ってくれるところ
- ・ 目標を達成しようと意識する点 など

#### 「改善が必要（ご要望など）な点」

- ・ 同期していないときに忘れないように通知が欲しい
- ・ ゲーム要素がないこと
- ・ アプリ2つ使用するのが面倒
- ・ 睡眠中にスマートウォッチを身につけるのが煩わしかった
- ・ 携帯に自動的に同期できるようにしてほしい
- ・ 時計をする習慣のない人は装着することを忘れる など

#### (2) 友達機能について



#### 「よかった点」

- ・ 友達に評価がもらえて嬉しい
- ・ 励みになる
- ・ モチベーションにつながった
- ・ 身近な人との競争意識が高まった
- ・ 順位が確認できることで話題になる
- ・ 相手がいることでやる気がおきた など

#### 「改善が必要（ご要望など）な点」

- ・ 標準的な人のデータと比べられるとよかった
- ・ メッセージ機能がほしい
- ・ 同期するタイミングにより順位の変動が大きい など



### (3) アプリとスマートウォッチの利用で、健康に対する意識の変化

- 今までよりも歩こうという意識が向上した。仲間がいてくれたから頑張ろうと思った
- 毎日の歩数を意識するようになった
- 慣れてくるとスマートウォッチを付け忘れてたり充電切れのままになったりと、徐々に意識が薄れてしまった
- 同期は毎日しなかったが、スマートウォッチが欲しくなった
- 毎日の歩数を意識し、エレベーターではなく、階段を使ったり日々歩くようになった など

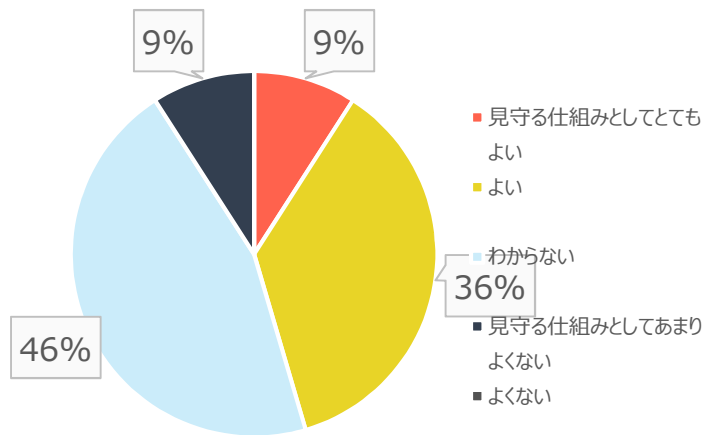
### (4) 健康増進アプリにあったらよいと思う機能や仕組み

- 体温を記録
- 高齢者をターゲットにするなら、社会的フレイル予防としてbluetooth機能を利用して同じアプリを使用している人と一定時間近接した場合に加点されるような機能をつけたら面白いかも
- 体を動かすとても簡単なものを週替わりで提供する
- 体温を記録、入力できる機能
- 食べた物の記録
- 簡易な天気の情報があればいいと思いました
- コメントを書けるようにしてほしい
- 血圧測定 など

## 6.参加者のアンケート回答結果（回答者23名）

### <高齢者の見守りとしての評価>

(5) 高齢者（見守られる側）と離れたところに住むご家族や保健師等（見守る側）の双方が健康増進アプリを利用し、友達機能にて高齢者の活動を見守る仕組みとする内容について



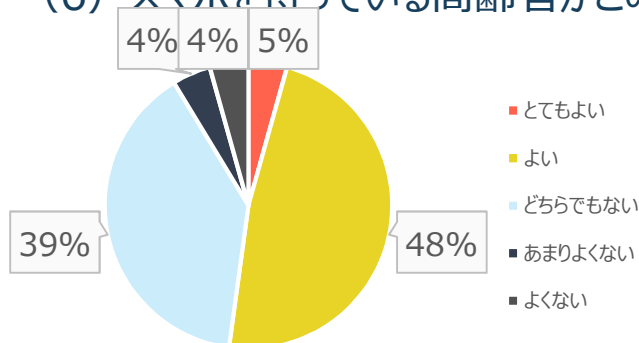
#### 「よかった点」

- 保健師として指導しやすいと思う
- 高齢者へ関心を寄せる時間が増える
- 安心材料の一つとなる
- 高齢者の行動を把握することが出来ると思うため
- 相手の歩数で健康状態をある程度把握できること
- 活動データが十分でないと、安否確認の必要性を検討できる など

#### 「改善が必要（ご要望など）な点」

- 自己管理の難しい方へは時計をペンダントにするなどの工夫もいいのかと思う
- 高齢者がこういったものをつける意識改革が必要
- 毎日同期をしていないと、見守りの意味をなさないと思う
- 同期しなければ相手の状況が分からない など

(6) スマホを持っている高齢者がこの健康増進アプリを使用することについて



#### 「よかった点」

- 体を動かす動機づけに役立ちそう。尾道市の企画とら結びつけるとなおやり甲斐がありそう
- 健康増進や、居場所確認、仲間づくりにも繋がるかもしれない など

#### 「改善が必要（ご要望など）な点」

- 高齢者が使い方を理解できるか不明
- アプリの入手や連動が容易にしにくい など

# 事業総括

## ＜みんなで健康＞

### 健康アプリとスマートウォッチの利用によって健康意識が高まった

参加者の平均歩数が7千歩、時期によっては1万歩近くまで伸びたこともあり健康指標である若返り年齢も2歳を超える結果から、アプリを利用することによって健康への意識が高まったといえます。

また友達機能の利用によりグループ内のメンバーから自分の活動への賞賛をもらったり、お互い励まし合いながら楽しく活動できたという意見が多くいただきました。

## ＜みんなで見守り＞

### 見守りシステムとしては見守る側（保健師や見守られる側のご家族等）の視点からは概ね良い評価、高齢者側の視点だと改善の余地がある

見守り側として健康アプリを通して高齢者の情報を把握できるのはよいという意見が多くいただきました。一方で高齢者がスマホを操作したり健康アプリにデータを同期できるか等操作への慣れが課題という意見もありました。国をあげて高齢者のIoTリテラシーの向上、とりわけスマホ利用率を上げる施策が行われていますが、スマホで歩数を管理する健康アプリの活用と組み合わせることでこの見守りシステムがより機能するのではないかと考えています。

# 今後の展望

## 1.市民向け健康アプリとしての活用

健康アプリを入れることで健康増進・行動変容を促すことが出来ることは実証できたため、このアプリの利用継続率を上げる施策を市と協働で地域経済を巻き込みながら健康へのインセンティブとしてリワードを設定したうえで運用することを検討します。またブログ欄を活用して健康推進課や市からの案内を発信し市からの情報の認知率向上に寄与する形で作り上げます。

将来的には、隣の福山市の健康アプリとの統合も視野にいた「備後地区市民向け健康アプリ」としての展開も実現できたらと考えています。

## 2.国保健診や特定健診の受診率・再診率向上施策としての活用

約7割とも言われる健康無関心層の行動変容を促すために、市民一人ひとりが若い時期から生涯を通じた健康の大切さとリスクを意識し、デジタル技術やデータも活用しながら、運動や食事等の習慣の改善など、健康を維持する行動が身に付くよう、実効性のある健康づくりの仕組みの確立と社会実装を目指します。

この課題を解決すべく、健康診断データからAIにより将来の疾病リスク等を予測してスコアリングを行い、現在と将来のリスクに「気づき」を与えます。また今回の実証実験で使用した健康アプリを活用して、その人「らしさ」の運動目標を設定し、気軽に楽しく続けられる健康づくり（行動変容）を促すことで、健診の受診率・再診率を向上させます。