

PRESS RELEASE

2022年5月13日

共和薬品工業株式会社

共和薬品工業企画の健康増進プログラム「健やか安らかライフチャレンジ」
によって、健康行動を大きく改善
～デジタルヘルス技術を活用した自己行動変容を低コストで実現～

共和薬品、鳥取市、Garmin、エーテンラボ、グッドクリエイイトがコラボレーション

共和薬品工業株式会社は鳥取市様のご協力の下、地域貢献の取り組みとして、デジタルヘルス技術を活用した健康増進プログラムの段階的な展開を開始しております。このプロジェクトは、市民の健康増進と地域の活性化を目指すものですが、鳥取市職員様有志を対象とした先行プログラム「健やか安らかライフチャレンジ」を実施いたしました。その結果、1ヵ月間の平均歩行数が2倍以上に増加(平均 4000 歩以上の増加)すると同時に、食事・睡眠・運動などの生活習慣の向上も示されました。

今回の結果を受けまして、共和薬品工業はデジタルヘルスケアにご関心のある鳥取市コミュニティの市民の皆様の健康増進に貢献する事を考えてまいります。

結果のポイント

- ・ 健康指標データの見える化が可能な Garmin のスマートウォッチと 5 人 1 組のチーム協力による習慣化促進アプリ「みんなチャレ」の活用により、健康行動に自己行動変容を実現。その効果はプロジェクト中維持された。
- ・ 開始時と終了時を比較して 2.5 倍の歩行数増加。
- ・ 運動・睡眠・食事などの生活習慣の指標も向上。
- ・ 歩行数増加による医療費抑制効果への期待。

今後の取り組み

「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン」(国土交通省都市局(2017年3月)では、1日1歩あたりの医療費抑制効果を0.065～0.072円としており、毎日の歩行数1,500歩の増加で、1人あたり年間約3万5,000円の医療費を抑制できるとされています。今回同様に4000歩を超える増加が地域住民の方々に再現されることで、健康長寿や未病・予防への貢献につなげるのみならず、医療費の抑制にも貢献出来る可能性があることから、同プログラムのスキームを活用し、自治体や企業に対して支援を行っていきたいと考えております。

また、引き続き鳥取市内で協力いただける地域をモデル地域とし、ご協力いただける市民様とともに、健康増進の実証検証を進めていきます（詳細は今後調整予定）。

プロジェクトの背景

私たちの生活は新型コロナウイルスによって一変しました。その心理的影響は大きく、世代に関係なく、不安や恐怖、偏見や差別など社会不安にさらされています。さらに、行動自粛や生活様式の変化に伴って起こる運動不足による健康リスクの増大を抑制することは、喫緊の課題です。デジタルヘルス技術により行動変容を促し、習慣化する仕組みを提供することで、健康リスク低減に貢献することを目指しました。

プロジェクトの概要

共和薬品の CNS 領域における知見、Garmin のストレス値が測定可能なスマートウォッチ (VENUSQ)、エーテンラボのデジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」（5人1組で続ける「習慣化アプリ」）、グッドクリエイトの特許技術である「@POP」システム（個人情報のユーザー端末への暗号化保管を可能とし、ユーザー側から主体的に自分に最適な情報を収集・提供・活用するシステム基盤）とを組み合わせることにより、社会へのデジタルウェルビーイング（テクノロジーを用いた健全な関係の構築）の実現を目指します。

ユーザーは Garmin のスマートウォッチ (VENUSQ) を装着することで健康指標データのモニタリングが可能となります。それらのデータは「みんなチャレ」を通してチームで共有し、改善のための試みなどもチャットで発信し合います。運動を取り入れたり、食事を見直したり、質の高い睡眠を意識するなど、さまざまな角度から生活習慣の改善に取り組み、ユーザー自身の行動変容と仲間同士の支え合いにより習慣化することを目指しています。本プロジェクト『健やか安らかライフチャレンジ』は各社の知見と独自技術を集結し、以下4つの要素でユーザーを支援します。

1. ストレス・睡眠・運動・食事など生活習慣予防・改善のための啓発
2. ストレス・睡眠・運動・食事などのヘルスケアデータの見える化による意識変革
3. 習慣化アプリによる行動変容の促進
4. 個人情報のユーザー端末への暗号化保管によるポータブル化

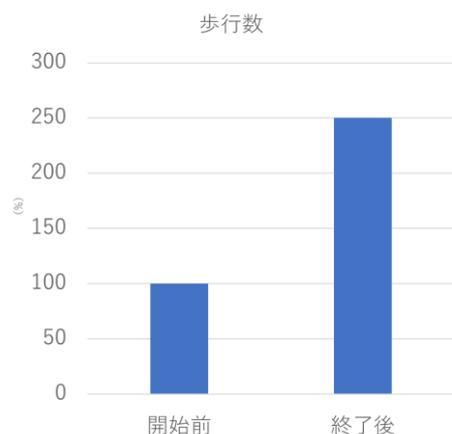
実証検証結果

実証検証では、ストレス・睡眠・運動・食事などのヘルスケアデータの見える化による意識変革を行い、1ヵ月間実施しました。

その結果、開始時と終了時を比較して 2.5 倍の歩行数増加がみられました。一人あたりの平均歩行増加数は 4178 歩/日となり、一人あたり年間約 10 万円の医療費抑制効果となります。

平均歩行数は 8931 歩となり、その効果はプロジェクト中維持されました。

生活習慣に関して、睡眠習慣は 10%、食事習慣は 8%、運動習慣は 10%の向上となりました。



今後の取り組み

今回、社会実装を目指したパイロットプログラムを行い、本プログラムが歩行数並びに健康行動を向上する効果があることが示唆されました。今後、地域貢献として、鳥取市内でご協力いただける地域と、ご協力いただける市民の皆様とともに、鳥取市におけるデジタルヘルスによる健康増進の社会実装を進めてまいりたいと考えております。(詳細は今後調整予定)。

さらには、同デジタルヘルスケアプログラムのスキームを活用し、他の自治体様や企業様に対しての支援事業を展開する事も視野に入れてまいります。

本件に関するお問い合わせ

共和薬品工業株式会社 | 経営企画室 | TEL:06-6121-6450 | FAX:06-6121-2858

共和薬品工業株式会社について

<https://www.kyowayakuhin.co.jp/>

共和薬品工業株式会社は、CNS 領域(中枢神経領域)を中心としたジェネリック医薬品の開発、製造および販売を行っており、新薬や長期収載品も扱っています。また、医薬品にとどまらず、デジタルヘルステクノロジーの分野にも注力しており、「CNS トータルソリューションカンパニー」として、患者さんとそのご家族、医療従事者の皆さん、そして社会に貢献できる企業を目指しさまざまな挑戦を続けています。

Garmin について

<http://www.garmin.co.jp/>

Garmin (ガーミン) はアメリカ合衆国で創業された GPS 機器のパイオニアです。2020年秋、ヘルスプロモーション、ソリューション事業、研究などのニーズに合わせ、独自のソリューションをサポートするグローバルプロジェクト「Garmin Health(ガーミンヘルス)」を日本でもスタートさせました。Garmin ならではの使いやすさと

多彩な機能性を有するウェアラブルデバイスを活用し、スポーツ&アクティビティシーンだけでなく日常生活における健康管理・健康増進をサポートします。<https://www.garmin.com/ja-JP/health/>

エーテンラボ株式会社について

<https://a10lab.com/>

エーテンラボは、5人1組のデジタルピアサポートアプリ「みんチャレ」の開発、運営を行っています。ユーザー同士励まし合うことで楽しく習慣化でき、生活習慣改善にも貢献します。神奈川県で行った実証事業では糖尿病と予備群のウォーキングの目標歩数の達成率で2倍の有意差が認められた実績があり、ピアサポートを通してユーザーが幸せになる社会を目指しています。

株式会社グッドクリエイトについて

<https://gc-c.co.jp/>

株式会社グッドクリエイトは、特許技術である「@POP」を活用したソフトウェア、アプリの開発、販売等を行っております。情報技術を用いて、Face to Face のコミュニケーションと人々のつながりを創造し、あらゆる人が豊かな人生を送るための仕組みを構築し、新しいマーケットを創造することにより、社会に貢献できる企業を目指しております。