



# 健康社食<sup>®</sup>アプリ、健康社食<sup>®</sup>コーチ トライアル結果

2019年3月28日

**aim** エームサービス株式会社  
SERVICES

健康社食®アプリ

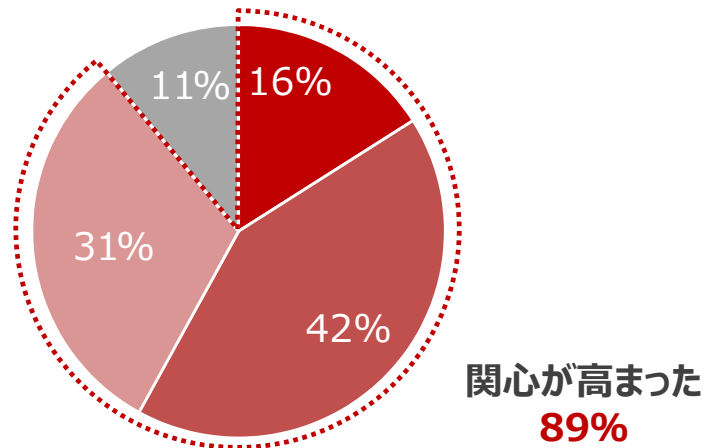
実施期間：2018年10月1日（月）～2018年12月28日（金）  
対象者：三井物産株式会社の社員119名

健康社食®コーチ

実施期間：2018年10月1日（月）～2018年12月13日（木）  
対象者：三井物産株式会社の社員12名（上記対象者に含まれる）  
テーマ：減量支援プログラム

Q.アプリを使うことで、食生活や健康管理に対する関心は高まりましたか？

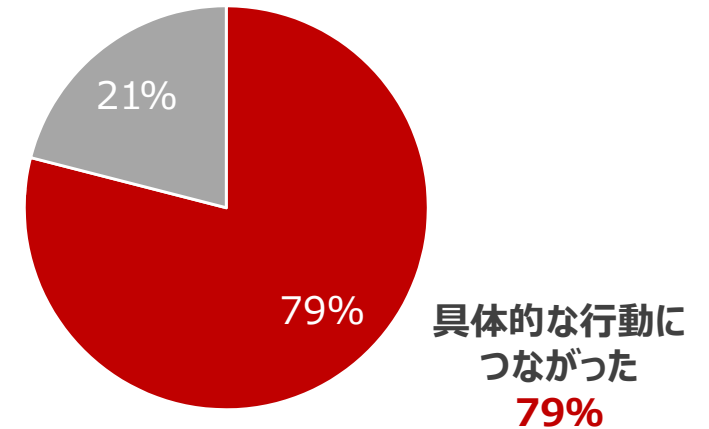
n=70



■とても高まった ■高まった ■少しだけ高まった ■高まらなかった

Q.アプリを使うことで、食生活や健康管理において具体的な行動につながりましたか？

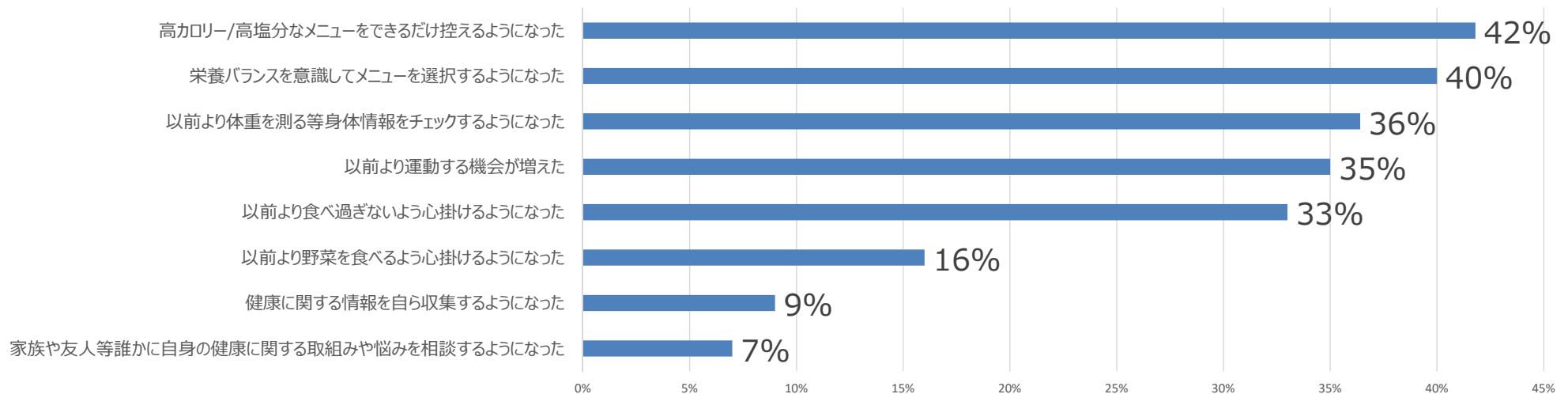
n=70



■はい ■いいえ

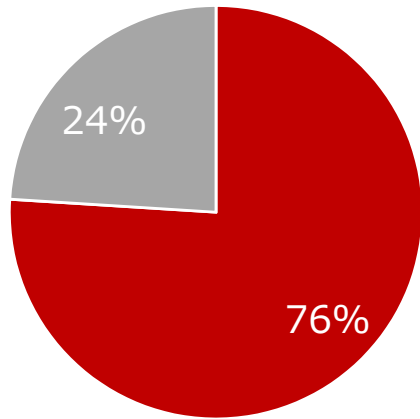
Q.具体的にどのような行動をとるようになりましたか？

n=55



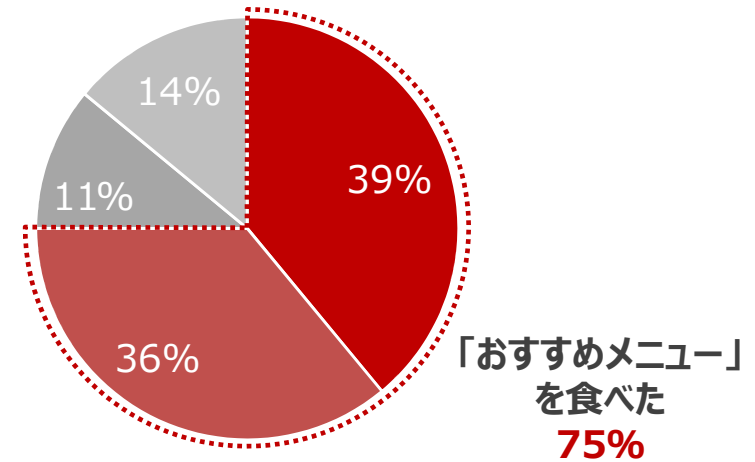
Q.アプリが提案する「おすすめメニュー」を参考にしましたか？

n = 68



■ 参考にした ■ 参考にしていない

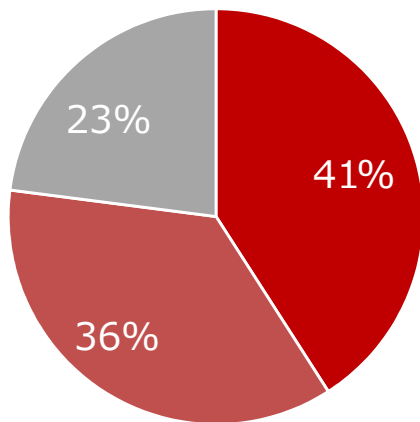
アプリ利用者の4人中3人が、  
アプリが提案する「おすすめメニュー」を社員食堂で食べた



■ 選ぶデザートA ■ 選ぶデザートB ■ 麺・小鉢セット ■ 丼カレー小鉢スープ

Q.アプリの利用を通じて、歩くことに対する意識や行動に変化はありましたか？

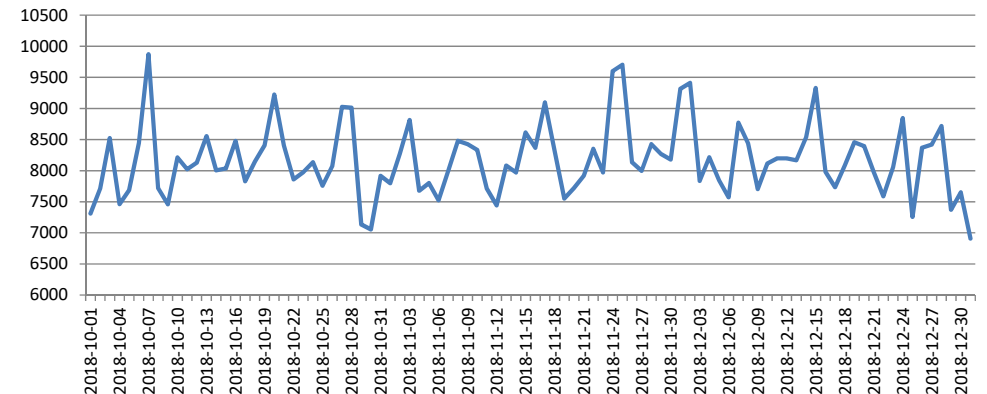
n = 69



■ 意識が高まり、歩くことが増えた ■ 意識が高まった ■ 変わらなかった

アプリ利用者の1日の平均歩数は8,130歩 (※1) となり、  
2017年度の厚生労働省による発表 (※2) に比べて約1,000歩のプラスとなった

平均歩数の推移 (全日) 平均8130歩/day

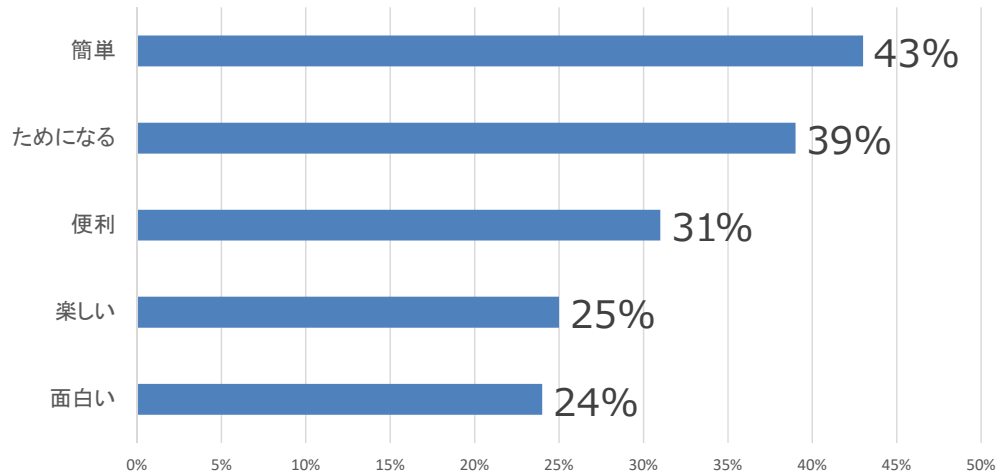


※1.1日1,000歩未満のデータは除外

※2.「平成29年国民健康・栄養調査報告」の20~64歳男女3,233人の平均データより算出

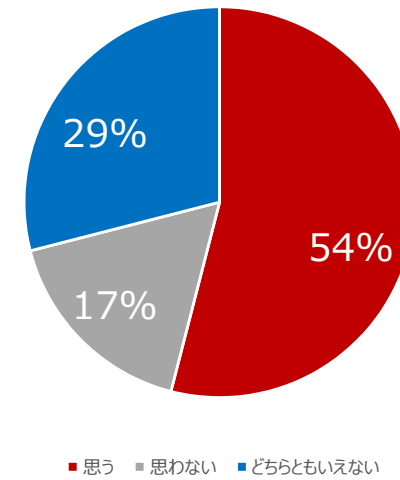
Q. 今回のトライアルを経て、健康社食®アプリのイメージに近いものはどれですか？

n=67



Q. 健康社食®アプリは、あなたにとって今後も使い続けたいアプリですか？

n=70



※健康社食®コーチのトライアル参加者 = コーチ参加者と表記

## 【身体所見】

コーチ参加者では、実施前後の体重、BMI、腹囲において有意差がみられた。

項目	単位	12人（全員）
		実施前と実施後の平均値の差
体重	(kg)	-5.4
BMI	(kg/m <sup>2</sup> )	-1.8
腹囲	(cm)	-5.4

## 【臨床値】

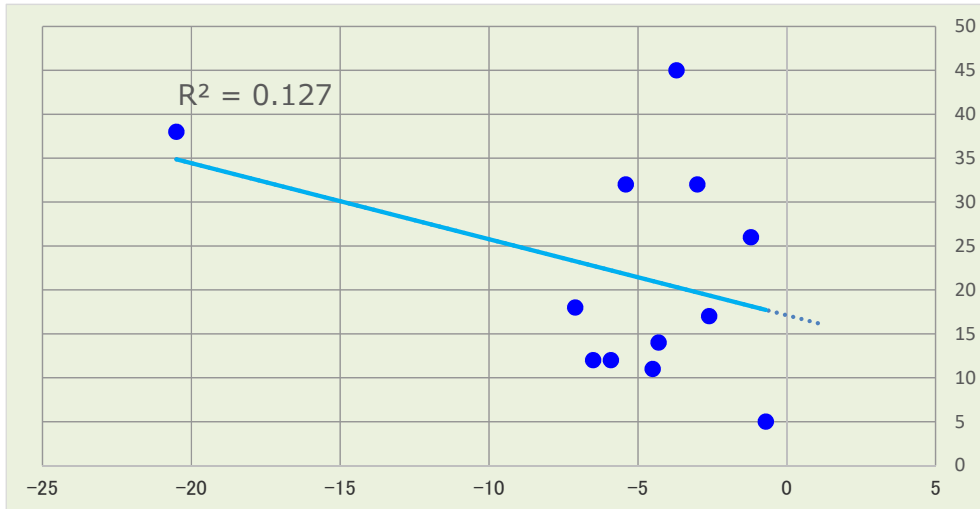
コーチ参加者のうち、血液検査を実施した者(希望者)の臨床値では、実施前後で中性脂肪が平均50.5mg/dl以上減少し、有意差がみられた。

項目	単位	人	実施前と実施後の平均値の差
中性脂肪	(mg/dl)	9	-50.5
HDL コレステロール	(mg/dl)	9	1.9
LDL コレステロール	(mg/dl)	9	-14.4
空腹時血糖	(mg/dl)	7	-2.5
HbA1c	(%)	8	-0.1
尿酸	(mg/dl)	9	-0.2
収縮期血圧	(mmHg)	4	-12.5
拡張期血圧	(mmHg)	4	-7.7

※血液検査・血圧測定は希望者のみ実施の為、項目により人数が異なる。項目別に得られた全員のデータを使用。

食堂利用頻度が多い方ほど、体重減少の傾向がある。

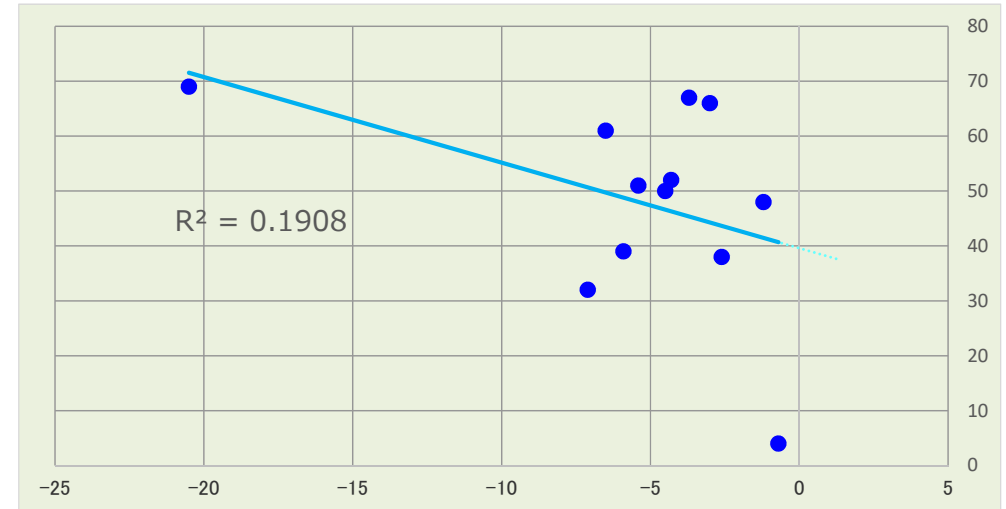
コーチ参加者の食堂利用回数と体重変化 n=12



(縦軸…食堂利用回数、横軸…減量体重kg)

8,000歩の達成回数が多い方ほど、体重減少の傾向がある。

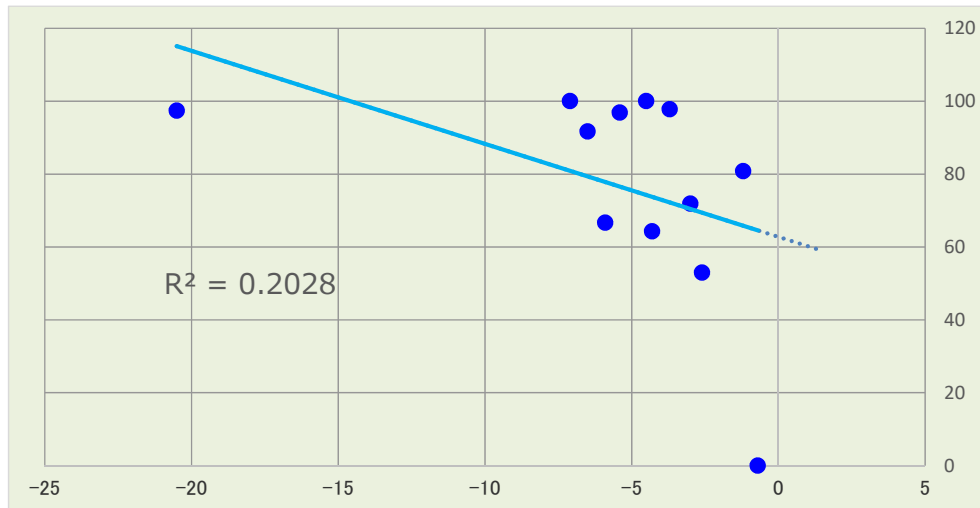
コーチ参加者の8,000歩達成回数と体重変化 n=12



(縦軸…8000歩達成回数、横軸…減量体重kg)

健康社食®アプリおすすめメニューの喫食率※が高い方ほど、体重が減少する。  
(やや弱い相関関係がある)

コーチ参加者の健康社食®アプリおすすめメニューの喫食率と体重変化 n=12



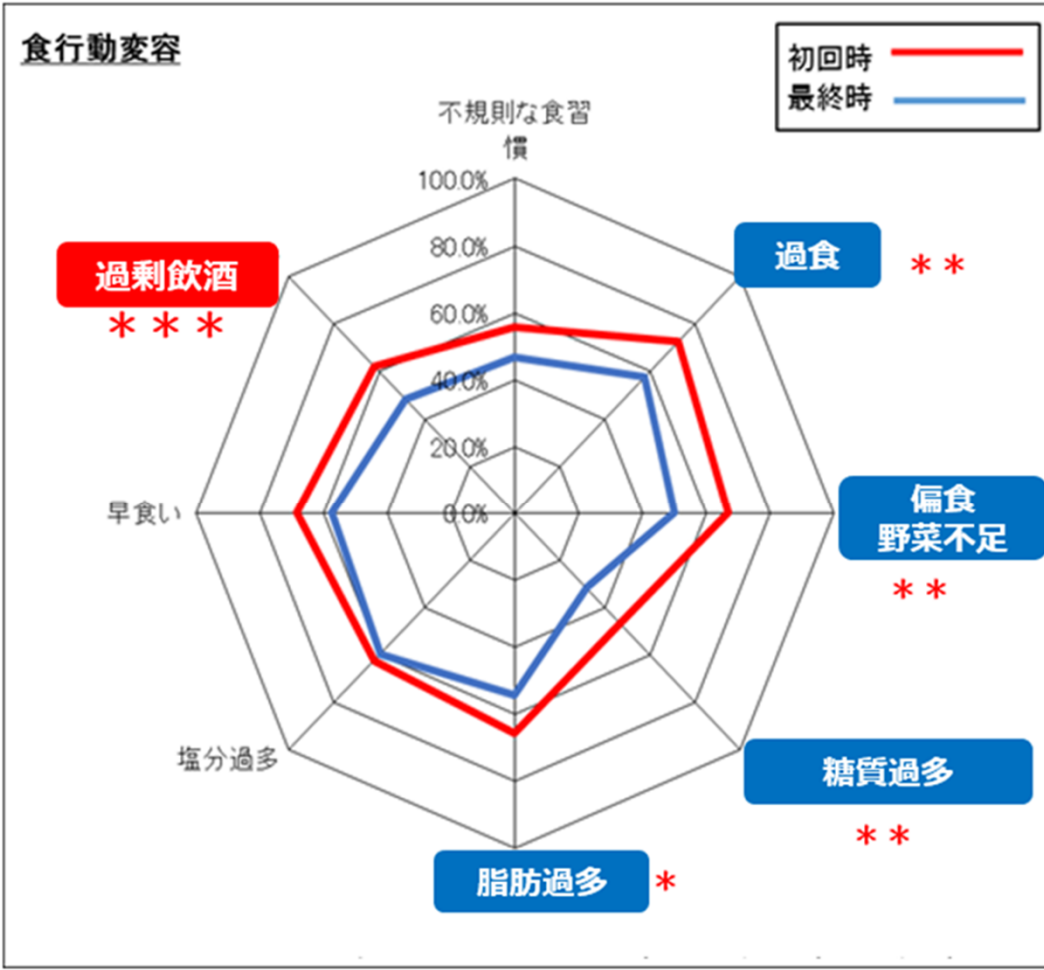
(縦軸…定食喫食率、横軸…減量体重kg)

※プログラム期間（10週）中の定食喫食数/食堂利用回数より算定した定食の喫食率をアプリのおすすめメニューの喫食率と仮定。

食行動においては、実施前後で全ての項目に改善がみられた。  
 特に「過剰飲酒」に大きな改善がみられ、有意確立が 0.1% であった。  
 その他、「偏食・野菜不足」「過食」「糖質過多」「脂肪過多」の項目でも有意差があった。

コーチ参加者のアプリの飲酒記録結果は、  
 12月「忘年会シーズン」が含まれていたにもかかわらず、  
 月平均休肝率が60%（週平均4日）を超えた。

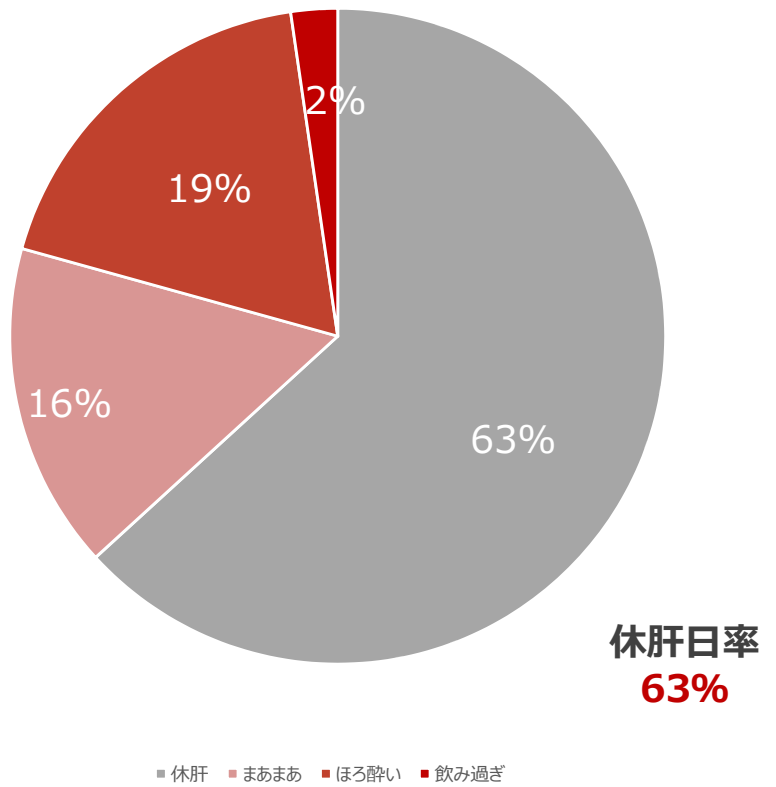
コーチ参加者の「食」に関する行動変容アンケート結果 n=12



(各アンケート結果を1→5 (良→悪) に換算後、%へ変換)

t-test \*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

n = 11

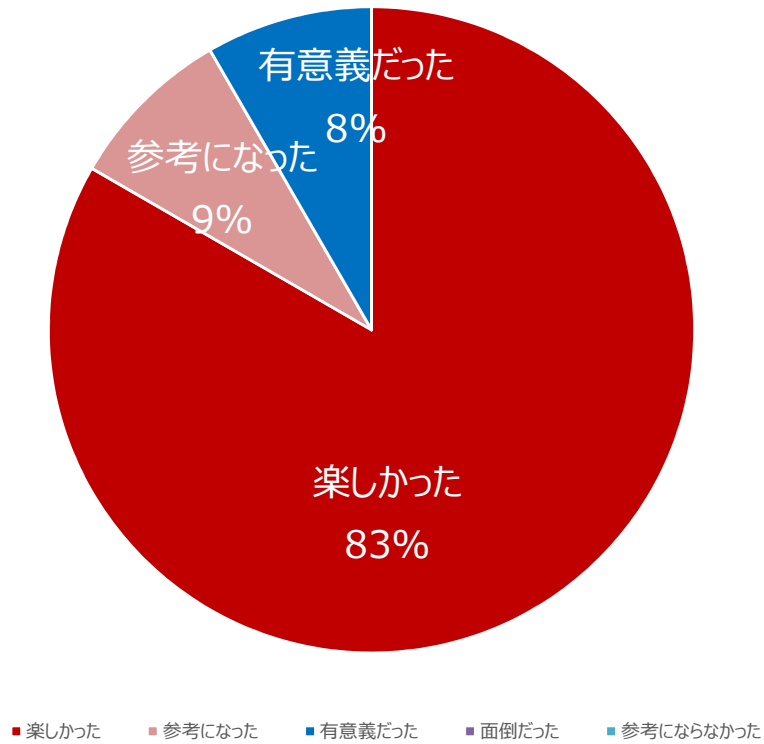


休肝日率 63%



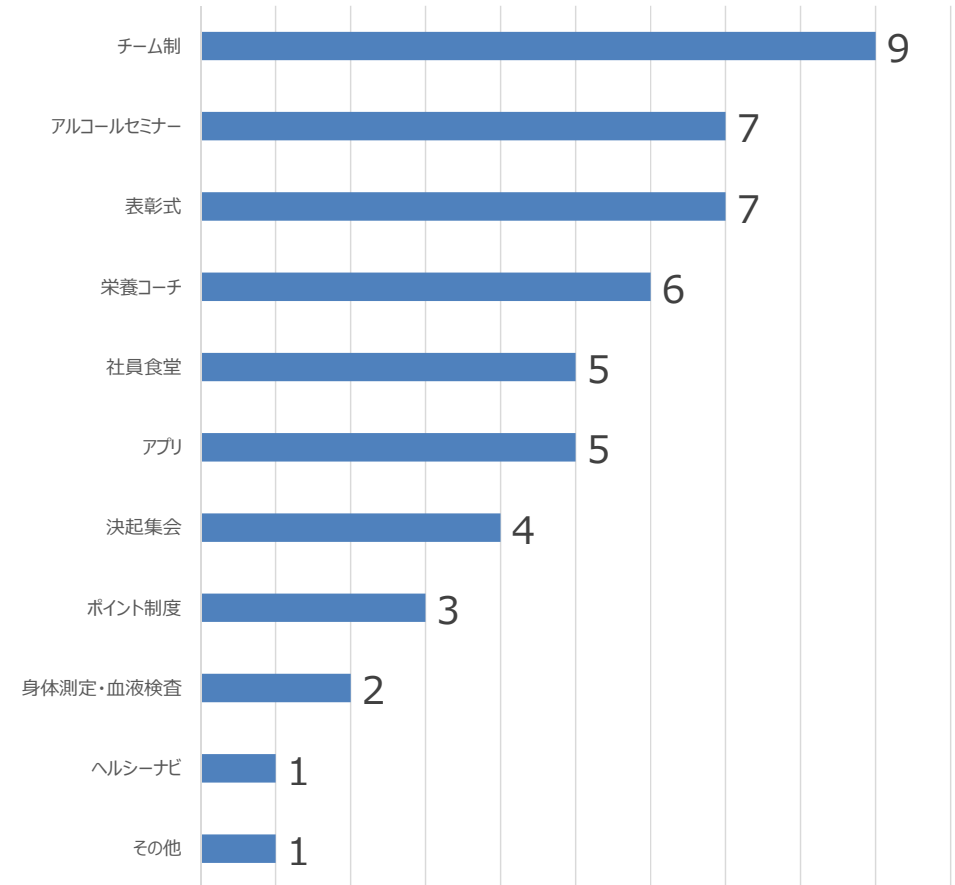
Q.本トライアルに参加してみて、いかがでしたか？感想を教えてください。

n=12



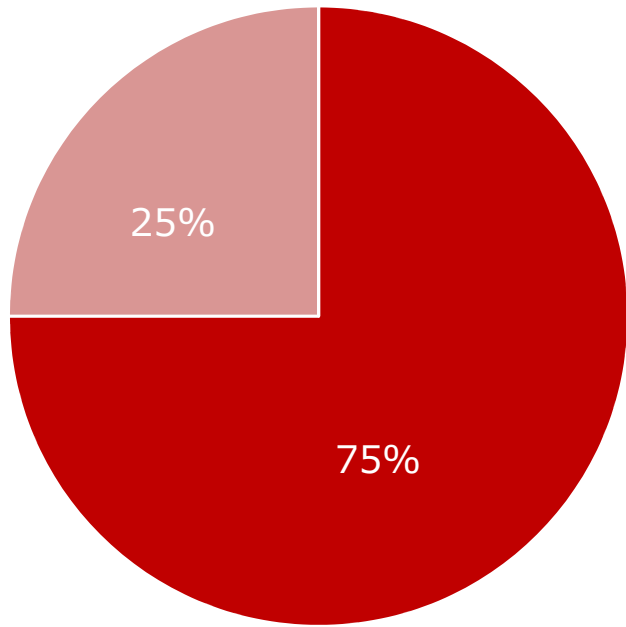
Q.本トライアルに参加してみて、満足度が高かった項目を教えてください。

n=12



Q.本プログラムにまた参加したいと思いますか？

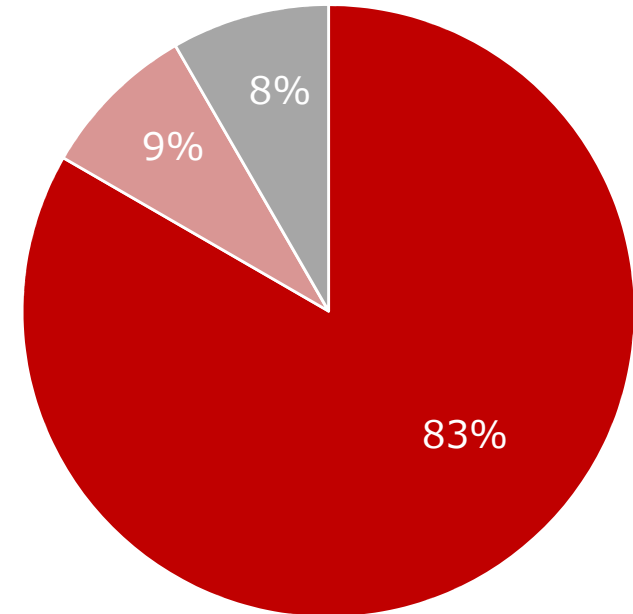
n=12



■ 思う ■ どちらとも言えない ■ 思わない

Q.本トライアルで実施したことを、ご自身で続けようと思いますか？

n=12



■ 思う ■ どちらとも言えない ■ 思わない