

平成 29 年 11 月 6 日
記者発表資料

神奈川ME-BYOリビングラボ実証事業を実施します！ ウォーキングアプリを活用した健康行動による行動変容の可能性を検証

県は、県民の皆様がより安心して未病改善の実践に取り組めるよう、「神奈川 ME-BYO リビングラボ(1)」に取り組んでおり、株式会社マピオンの実証事業を採択しました。

この実証事業は、株式会社マピオンが学校法人東海大学医学部・体育学部との共同研究として行うもので、約1か月間、日常的に、ウォーキングアプリ(以下「アプリ」という)を活用して歩く生活習慣を実践し、歩数の計測や、行動変容ステージ(2)の把握、自己効力感(3)の測定などを行います。

この実証を通じて、個人が継続的に運動を行えるよう心理に働き掛け、行動変容を促すための方法の検証を行います。

1 実証事業の概要

(1)実施事業者:株式会社マピオン(東京都港区、事業の企画とアプリの運用)、学校法人東海大学(伊勢原市、事業の企画と実証に係る測定・検査・分析・評価)

(2)事業協力者:伊勢原市(伊勢原市内の幼稚園への周知)

(3)テーマ名:「スマートフォンウォーキングアプリを活用した歩くことによる健康行動の変容に関する評価研究」

(4)対象となる未病領域:生活習慣病

(5)実施時期:平成 29 年 11 月から平成 30 年 3 月まで

(6)実証事業に協力いただける幼稚園の募集

ア 募集期間:平成 29 年 11 月 6 日(月)から 11 月 30 日(木)まで

イ 募集条件:次の全ての条件を満たす参加者の募集に協力いただける伊勢原市内の幼稚園
(ア)幼稚園の園児の母親であること

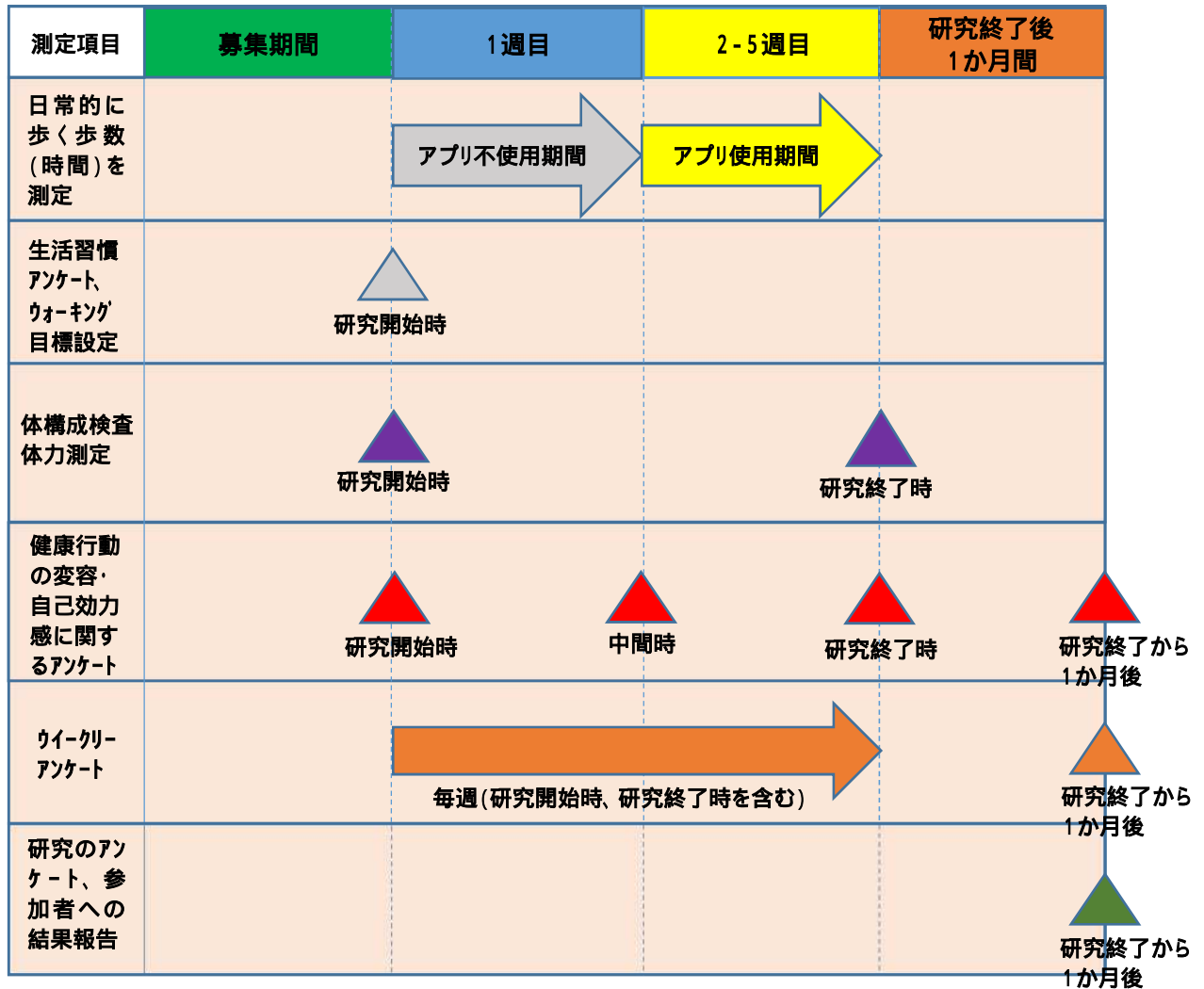
(イ)年齢 30 歳以上 45 歳以下の健常人であること

(ウ)ウォーキング量の少ない人であること

* 実証事業に参加いただく方の人数は 30 名とします(事業終了まで継続してご協力いただいた参加者には謝礼等を贈呈します)。

ウ 申し込み先:東海大学大学院医学研究科ライフケアセンター 担当者 佐多(さた)・笠口
(おろぐち) 電話番号 0463-93-1121(内線 3769)

(7)実施内容
【実施期間】約3か月



* 参加者には、原則、実証期間内にマイME - BYOカルテに登録していただきます。

(1)神奈川ME-BYOリビングラボとは、県民が安心して未病改善の実践に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促進するため、県が市町村やCHO構想を実践する企業等と連携し、未病関連商品・サービスの実証・評価を行う仕組み

(2)行動変容ステージとは、人が行動を変える場合に通る、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5つのステージのこと

(3)自己効力感とは、ある行動をうまく行うための自分の能力に対する自信のこと

問合せ先

神奈川県政策局ヘルスケア・ニューフロンティア推進本部室
次世代社会システム担当課長 市川 電話 045-210-2710
次世代社会システムグループ 齊藤 電話 045-285-0778

報道関係者各位

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」の実証事業に採択

スマートフォンウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」を活用して
歩くことによる健康行動の変容に関する評価研究を実施

スマートフォンウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」を提供する、株式会社マピオン（東京都港区 代表取締役社長 中尾光宏）は、今年度から神奈川県が実施する「神奈川 ME-BYO リビングラボ」において実証事業を行う事業者として採択されました。

本実証事業は、日常的に運動量が少ない人を対象に、ウォーキングアプリ（以下「アプリ」という）を活用して歩くことにより、その健康行動に変化を与えることの有効性（運動に対する興味関心や継続性向上への影響度合い）を測り、健康無関心層に対する健康増進施策としてのアプリの可能性や、効率的かつ効果的なプログラム構築のための評価研究を行うものです。

なお、本事業は株式会社マピオンと東海大学医学部・体育学部（研究責任者：基盤診療学系健康管理学 教授 西崎 泰弘）が共同研究として進めてまいります。

【神奈川 ME-BYO リビングラボについて】

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」とは、県民がより安心して未病改善の実践に取り組めるよう、市町村や CHO 構想を実践する企業等と連携し、未病関連商品・サービスの機能・効果等を検証する実証フィールドを提供するとともに、その実証結果を第三者が評価する仕組みとして、今年度新たに神奈川県が開始した事業です。

【実証事業の概要について】

本実証事業は、株式会社マピオンと共同研究を行う東海大学医学部のある、伊勢原市内の幼稚園の園児の保護者を対象に、アプリを活用して約 1 か月間継続して歩き、運動量を増やす取組みを実践していただきます。この間、スマートフォン等による歩数の計測や、アンケートによる行動変容ステージ（ 1 ）の把握、行動変容に伴う自己効力感（ 2 ）の測定などを行います。

アプリによる介入によって、個人が継続的に運動を行えるよう心理に働き掛け、行動変容を促すための方法論の確立を目指します。

（ 1 ）行動変容ステージとは、人が行動を変える場合に通る、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の 5 つのステージのこと

行動変容ステージモデル

*注)厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトより



（ 2 ）自己効力感とは、ある行動をうまく行うための自分の能力に対する自信のこと

NEWS RELEASE

< 事業内容 >

(1) 参加者 (対象、人数)

伊勢原市内の幼稚園の園児の母親で、運動量の少ない年齢 30 歳以上 45 歳以下の健常な人、30 名

* 東海大学医学部が神奈川県や伊勢原市と連携し募集します。

(2) 主な内容

ア 参加者に、1 か月間継続して歩くことによる運動を実践していただき、歩く歩数 (時間) をスマートフォン及び歩数計により測定

(ア) 1 週目 : アプリ不使用期間、普段と変わらない生活・歩数を測定

(イ) 2 週目から 3 週目 : アプリ使用期間・準備期間、歩く量を増やしていく

(ウ) 4 週目から 5 週目 : アプリ使用期間、目標設定した歩く量を継続して歩く

イ 「健康行動の変容に関するアンケート」 (研究開始時、中間時、研究終了時、1 か月後)

ウ 「健康行動の自己効力感に関するアンケート」 (研究開始時、中間時、研究終了時、1 か月後)

エ 「ウィークリーアンケート」 (毎週 (研究開始時、研究終了時を含む)、1 か月後)

* 健康行動の変容に伴って起こることが想定されるポジティブ及びネガティブな考え方や行動 (意識の変化) を捕捉

オ 「体構成検査、体力測定」 (研究開始時、研究終了時)

カ 「参加者への結果報告」 (1 か月後)

【株式会社マピオン 概要】

1997 年に日本初のインターネット地図サービスを開始して以来、地図や位置情報を活用したサービスやソリューションを提供しています。これらのノウハウを活用し、2016 年にウォーキングアプリ「aruku& (あるくと)」の提供を開始し、生活者が楽しく継続的にウォーキングに取り組むことで、健康増進につながる仕組みとして多くのユーザに利用をされています。また、「aruku&」は健康増進施策やインセンティブプログラムとして、多くの企業や自治体にも導入いただいています。マピオンでは今後も地図と行動情報を起点に、生活者の行動に価値を提供し、社会生活インフラの一翼を担う企業を目指していきます。

会社名 : 株式会社マピオン

設立年 : 1997 年 1 月 20 日

代表取締役社長 : 中尾光宏

所在地 : 東京都港区芝浦 3-19-26 トップン芝浦ビル 4F

URL : <https://corporate.mapion.co.jp/>

【aruku& (あるくと) 概要】

公式サイト : <https://www.arukuto.jp/>

アプリ名称 : aruku& (読み : あるくと)

利用料金 : 無料

アプリダウンロード URL (App Store) :

<https://itunes.apple.com/jp/app/aruku-arukuto/id1165290449?l=ja&ls=1&mt=8>

* 対応機種 : iPhone5S 以降 (iOS8.0 以降)

* iPhone5c 及び iPad シリーズを除く

アプリダウンロード URL (Google Play) :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapion.android.arukuto>

* 対応機種 : Android 5.0 以降

* 一部端末に関しては対応 OS バージョン以上でも動作しない場合があります。

NEWS RELEASE

- * タブレット端末での動作は保証しておりません。
- * GPS/加速度センサー/ジャイロセンサー非搭載の端末、Wi-Fi 回線のみで接続している端末の動作は保証しておりません。
- * 対応環境や対応端末は随時変更させていただく場合があります。
- * 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。
- * プレスリリースに掲載されている内容、サービス、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

本件に関するお問い合わせ：

株式会社マピオン 広報：石山 / TEL：03-3769-3501