

シニア層向けオンライン運動指導サービスの有償テストマーケティングを開始 ～フレイル予防により、健康寿命の延伸に貢献～

株式会社 NTTドコモ(以下、ドコモ)は、フレイル^{※1} 予防を軸に健康寿命の延伸を促す、シニア層向けのオンライン運動指導サービス「からだキープ^{TM※2}」の有償テストマーケティング(以下、本テストマーケティング)を2022年2月1日(火)から2022年3月31日(木)まで実施します。ドコモは本テストマーケティングを起点に「からだキープ」の商用化を推進し、お客さまの健康寿命の延伸に貢献することをめざします。

「からだキープ」は、Web サイト上での要介護化リスクの判定、Zoom を用いたプロのコーチによる個別運動指導および、モバイルアプリ^{※3} でのフレイル改善度の測定結果の表示を組み合わせ提供するサービスで、月額 11,000 円(税込)にて提供します。お客さま一人一人に合ったオンラインの個別運動指導などを特徴としたサービスを提供することで、お客さまのフレイル予防をサポートします。

有償テストマーケティングのサービスイメージ

①要介護化リスク判定

判定結果
あなたの要介護化リスク得点は
14点/25点 でした。
※得点が低いほどリスクが低いです。

この得点を、65歳以上の元気な方を対象としたある国内調査における点数分布に当てはめると、下位**91.3%**に位置しています。

リスク 低 91.3% リスク 高

65歳以上の元気な方を対象としたある国内調査では、あなたと同じ得点を取った対象者のうち、およそ**56%**の方が、その後約8年の間に要介護状態になったと推定されています。

からだキープ

③フレイル改善度測定

フレイルリスクの推定結果
フレイル
現在のあなたの生活習慣を続けると「フレイル」になる可能性が高いです。

推定確率 **80%** 前日比 **-3%**

本推定結果は、AIで日常の生活データから推定した内容となります。あくまで、目安としてご参照ください。

2週間の平均睡眠時間 10時間46分 その調子!	2週間の合計通話回数 20回 その調子!
---------------------------------------	-----------------------------------

要介護化リスクなどの課題に合わせた個別の運動指導を提供します

スマートフォンの生活習慣に関するデータを自動収集し、フレイル度の推移を表示します

超高齢化社会の本格的な到来を迎えた日本においては、自立生活を送れる期間をさす健康寿命のさらなる延伸が求められています。

健康寿命は、平均寿命より男性は約 9 年、女性は約 12 年も短いと試算されており^{※4}、要介護期間が長いことを示しています。介護が必要となる状態にいたるまでには、フレイルの状態を経過することが多いと考えられるため、フレイル予防の重要性が増しています。フレイルを予防する行動としては、筋力低下や体重減少を防ぐための予防運動が有効ですが、新型コロナウイルスの拡大などの影響により、そもそも運動する機会が減少しています。

また、シニア層への事前調査によると、自宅で適度な運動を継続するにあたり、自分が行っている健康行動が適切なのか、またどのくらい効果があがっているのかが分からないという課題が存在することも分かりました。

そのような課題を解決するために、「からだキープ」では、プロのコーチによる、自宅で実践できる自身のフレイル予防に効果的な運動の指導を受けることができます。また、要介護化リスクの判定とフレイル改善度の測定も可能なため、フレイル予防の効果を実感することができ、フレイル予防に効果的な運動を継続して行っていただけます。2021 年度上期に実施したオンラインの運動指導の効果検証では、実際にオンライン運動指導がフレイル改善に効果的であることを確認できています。

要介護化リスクは、福岡工業大学ウェルネス研究センターの研究に基づき、生活習慣などに関する問診結果から算出されるリスクスコアを用いて判定します。1回30分、月4回のオンラインコーチングは、プロのコーチが、お客さまの要介護化リスクなどの課題に合わせた個別の運動指導を行います。

フレイル改善度は、お客さまに同意を得た上で、スマートフォンのアプリの利用履歴、位置情報および睡眠などの生活習慣に関するデータを自動収集し、ドコモが提供する「フレイル推定 AI」を用いて測定したフレイル度の推移を表示することで確認できます。

ドコモは今後も、超高齢化社会における社会課題の解決に向け、新たな価値の創出につながるサービスを提供してまいります。

※1 フレイルは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、心身の脆弱（ぜいじゃく）性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態をさします。

※2 テストマーケティングのサービス運営、提供については株式会社 NTT データ MSE（以下、NTT データ MSE）が実施します。

※3 フレイル改善度の測定結果を表示するモバイルアプリの利用は、Android 端末に限ります。

※4 内閣府 令和3年版「高齢社会白書」より算出しています。

<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2021/html/gaiyou/index.html>

* 「からだキープ」は、株式会社 NTT ドコモの商標です。

* Zoom の名称およびロゴは、Zoom Video Communications, Inc. の米国および日本を含むその他の国における商標または登録商標です。

本件に関する報道機関からの問い合わせ先

株式会社 NTT ドコモ イノベーション統括部

事業化第一担当

MAIL:karada-keep-ml@nttdocomo.com

「からだキープ」の有償テストマーケティングについて

1. 概要

課金率^{※1} や、継続率^{※2} などの市場需要性の確認を目的に、フレイル予防を軸に健康寿命の延伸を促す、シニア層向けのオンライン運動指導サービス「からだキープ」のベータ版を提供します。

Web サイト上での要介護化リスクの判定、Zoom を用いたプロのコーチによる個別運動指導(1 回 30 分、月 4 回)、およびモバイルアプリでのフレイル改善度の測定結果の表示を組み合わせ提供します。

2. 実施期間^{※3}

2022 年 2 月 1 日(火)～2022 年 3 月 31 日(木)

3. サービス内容

- ① Web サイト上で、生活習慣などに関する問診結果から要介護化リスクスコアを算出し、将来の要介護化リスクを判定します。
- ② Zoom を用いた 1 回 30 分、月 4 回のオンラインコーチングで、お客さまの要介護化リスクの課題など、一人一人に合った個別の運動指導を行います。
- ③ お客さまに同意を得た上で、スマートフォンのアプリの利用履歴、位置情報および睡眠などの生活習慣に関するデータを最低 14 日間自動収集し、ドコモが提供する「フレイル推定 AI」を用いて測定したフレイル度の推移を表示します。

4. 提供価格

月額 11,000 円(税込)^{※4}

5. お申し込み方法

下記 URL よりお申し込みください。(2022 年 2 月 1 日(火) 10 時以降、お申し込みが可能となります)

<https://karada-keep.com>

6. 推奨環境 OS

- ・スマートフォン/タブレット
Android 7.1.2 以降
ブラウザ: Google Chrome / Safari
- ・パソコン
Windows 8.1 以降
OS X 10.8 以降
ブラウザ: Google Chrome / Safari / Mozilla Firefox / Microsoft Edge

7. 各者の役割

ドコモ	<ul style="list-style-type: none"> ・統括 ・フレイル推定 AI などの技術提供、技術検証 ・実利用に向けたアプリケーションの開発
国立大学法人九州大学基幹教育院 岸本裕歩研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・サービス監修／運動指導動画の提供 ・2021 年度上期に実施した検証フィールド提供、検証結果分析
学校法人福岡工業大学 ウェルネス研究センター	<ul style="list-style-type: none"> ・サービス監修／リスクスコアを用いた要介護化リスク判定の検討
NTT データ MSE	<ul style="list-style-type: none"> ・テストマーケティング運営／提供

※1 課金率とは、「からだキープ」の Web サイト訪問者数に対する「からだキープ」の月額課金契約者数の割合となります。

※2 継続率とは、「からだキープ」の月額課金契約者数に対する次月の継続月額課金者数の割合となります。

※3 実施期間は変更となる可能性があります。

※4 アプリダウンロードおよびサービスのご利用には別途パケット通信料がかかります。

* Safari, OS X は、Apple Inc.の商標または登録商標です。

* Android、Google Chrome は、Google LLC の商標または登録商標です。

* Mozilla Firefox は、Mozilla Foundation の商標または登録商標です。

* Microsoft Edge は、Microsoft Corporation の商標または登録商標です。

オンラインの運動指導の効果検証結果

1. 2021 年度上期の効果検証概要

オンラインの運動指導の顧客価値検証を目的として、国立大学法人九州大学基幹教育院岸本裕歩研究室（以下、岸本裕歩研究室）と連携し、共同検証を実施しました。

1 対 1 のオンライン運動指導を 1 回 30 分、月 4 回実施し、フレイル予防に対する効果などを検証しました。

2. 実施期間

2021 年 7 月 16 日(金)～2021 年 10 月 8 日(金)

3. 対象者

65 歳以上の男女合計 10 人

4. 検証結果

・対象者 10 人へのヒアリングや問診および検診の結果により、オンラインの運動指導によりフレイル改善効果を実感できたことを確認しました。

・岸本裕歩研究室にて、基本チェックリストなどを用いた検証前後の比較分析を行い、フレイルに関わる評価項目の改善効果を確認しました。

対象者のヒアリング結果

項目	結果※	内容
継続率	70%	・その後 1 か月の継続利用を希望
課題解決の妥当性 (効果実感)	80%	・関節の可動域が広がった ・体が軽くなった
オンライン運動指導の価値	90%	・パーソナルな指導が提供されたこと ・オンラインで通う手間がないこと

※ 実証に参加した対象者 10 人のうち、該当する回答をした人数の割合となります。