

仙台市PHR利活用による健康づくりプロジェクト「せんだい My Health Log」に参画

2024 年 10 月 7 日

株式会社タニタヘルスリンク

ヘルスケアサービス事業を展開する株式会社タニタヘルスリンク（東京都港区三田 3-13-16、社長：土志田 敬祐、略称：THL）は、仙台市が実施する PHR 利活用による健康づくりプロジェクト「せんだい My Health Log」に参画します。期間は、本日から 2025 年 2 月 28 日まで。仙台市民と市内在勤者を対象に、THL のスマートフォン向け健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」を使って、生活習慣の自発的改善を促します。

本プロジェクトで使用するアプリ「HealthPlanet」は、歩数や体重、血圧など、歩数計アプリや通信機能を搭載した機器で計測したデータを、専用サーバを介して一覧表示し、経時グラフでからだや運動の変化の推移を「見える化」できるのが特徴です。また、健康づくりに役立つコンテンツも充実。参加者同士で歩数を競う「バーチャルウォーキングラリー」や将来の健康リスクを AI（人工知能）が予測する「ミライフ」、管理栄養士など専門スタッフによる健康情報をまとめた「タニタ健康コラム」、健康的な食習慣をサポートする「タニタ社員食堂レシピ」、歩数やアプリ利用回数など健康行動に応じて付与される「ヘルスケアポイント」（抽選でデジタル地域通貨などと交換可）といった、健康づくりを楽しく続けられるさまざまなコンテンツをラインアップし、健康づくりへのモチベーションを高めます。

具体的には、「バーチャルウォーキングラリー」では、期間中 2 回（10 月 7 日－11 月 30 日、1 月 1 日－1 月 31 日）開催。歩数計アプリなどで計測した歩数をもとに、バーチャルコース上でチェックポイントを巡りながら期間内にゴールを目指します。参加者同士が競争することで、ゲーム感覚で運動習慣を身につけることが期待できます。また、「ミライフ」では、健康診断と生活習慣の各データを入力すると将来の健康リスクを AI が予測。現在の生活習慣が引き起こす影響と生活習慣の改善方法を、「現状分析」「将来予測」「予防方法」の 3 カテゴリーに分けて情報提供することで、生活習慣改善の動機付けと行動変容を促します。

THL では、本プロジェクトにおいて使用するアプリ「HealthPlanet」の機能やコンテンツを通じて、市民の健康づくりに貢献していきたいと考えています。



左から「HealthPlanet」「バーチャルウォーキングラリー」「ミライフ」の画面

※PHR 利活用による健康づくりプロジェクト

「せんだい My Health Log」～じぶんの『カコ・イマ・ミライ』を手のひらに～
 特設サイト URL <https://aru-kuworksendai.jp/campaign2024/>

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。