

ウェルネス・サポーター ～あなた専用の行動変容サポート～

ユースケースの概要

いきいきした老後のための行動変容サポート

ユースケース・イメージ

- ずっと健康であるためには生活習慣を変えなきゃいけないけど、なかなか習慣が続かない、という経験はありませんか？
- 本ユースケースでは「習慣化の知見×PHRデータ」を活かし、ミドル～シニア世代のために健康行動の行動変容サポートを提供します

LINEを使ったサポートイメージ



習慣化の知見に基づいた行動変容サポート

- ユーザーとの信頼関係の構築、お悩み相談
- ユーザーの進捗に基づいたフォローメッセージ
- 健康行動や記録のリマインド
- 習慣化コラム
- 他ユースケースの紹介

Vital gain 画面イメージ



PHRデータの活用

- PHRアプリやウェアラブルデバイスから健康データを収集（睡眠や運動など）
- 取得したデータからユーザーの行動変容の継続状況を把握
- 継続状況を基に各ユーザーへフォローメッセージを配信

提供価値

介護予防・認知症
予防を目的とした
行動変容サポート

ターゲット

健康意識のある
ミドル～シニア世代

50歳以上の男女

大阪・関西万博でのユーザー体験

経済産業省のステージ企画にて、本ユースケースの体験イベントを実施

※イベントは事前抽選制 ※体験イベント後、約1か月間の習慣化サポートを提供 ※上記は現時点の予定であり、今後予告なく変更の可能性あり

PHR 活用方法

PHR アプリを通して取得した、運動、睡眠などのデータを基に
チャットで行動変容を促し健康行動を習慣化する



健康管理アプリ「VitalGain」

マルチデバイス対応

歩数、エネルギーバランス、心拍数、睡眠、ストレス指数、体重、BMI、水分量、摂取カロリー、燃焼カロリーを自動でデータ取得し数値を表示

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR 事業者」

株式会社 WizWe

事業内容：

- ①「Smart Habit」事業
- ②教育、ヘルスケア、その他の習慣化事業
- ③サブスクリプションの離脱防止およびLTV最大化事業

株式会社 Y4.com

事業内容：

ヘルスケアサービス事業、IOT 機器輸入販売事業

今日何食べよ？ by カロママプラス

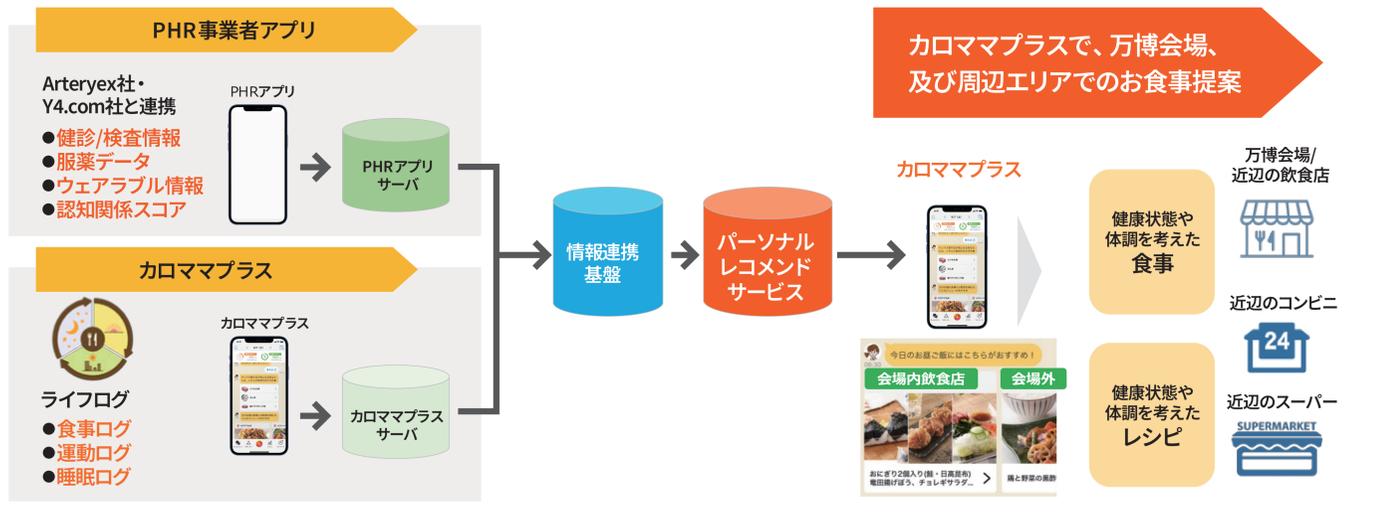
～ あなたの体調や好み!? を考えたお食事をパーソナルにご提案～

ユースケースの概要

ユーザーの体調や好み等を考慮した食事を、AIがご提案

ユースケース・イメージ

- 万博来場数日前から当日に記録された健康データやライフログデータをもとに、パーソナルAIコーチ「カロママ」が、ユーザーに適した健康アドバイスや、万博会場・周辺飲食店のおすすめメニューを提案します。



提供価値

健康行動の促進

ターゲット

働き盛りの家族
アクティブシニア

大阪・関西万博でのユーザー体験

万博来場数日前から当日までのライフログデータや健康データをもとに、万博会場や周辺飲食店のおすすめメニューを提案します。

PHR 活用方法

「カロママ プラス」に記録された食事や運動、睡眠、気分などのライフログデータに、「パシャっとカルテ」や「Vital gain」に記録された服薬情報や健診情報などのPHRデータを掛け合わせることで、一人一人に最適な健康メニューや健康アドバイスを提案、パーソナライズド・ニュートリションを実現します。



「カロママ プラス」

- ・食事ログ
- ・運動ログ
- ・睡眠ログ
- ・気分



「パシャっとカルテ」

- ・健診情報
- ・検査結果
- ・服薬データ
- ・バイタルデータ



「Vital gain」

- ・健診情報
- ・ウェアラブル情報 (バイタルデータ)

サービスを提供する「サービス事業者」



株式会社 Wellmira
事業内容：PHR を活用したヘルスケアアプリを主軸に
ウェルネスサービスを提供

データを提供する「PHR 事業者」



Arteryex 株式会社
事業内容：
パシャっとカルテを中心とした
医療情報プラットフォームサービスの
提供およびシステム開発



株式会社 Y4.com
事業内容：
スマートシティプラトホーム事業
スマートフォン向けアプリケーション開発
特定保健指導事業 / 糖尿病重症化予防
サービス / 介護予防サービス / IOT 関連の
商品販売

ZZZN SLEEP APPAREL

日常に断絶を。持ち運べる睡眠で。

ユースケースの概要

PHRと連動した最適な睡眠を促すスリープアパレル

ユースケース・イメージ

- 外出中でも睡眠を自由に持ち運ぶことができるスリープアパレルを開発。
- PHRと連動し、個人の状態に合わせて最適な睡眠を促す。

SOXAI RING



PHRを取得するためのスマートリング。個人の健康状態や睡眠状態を把握。

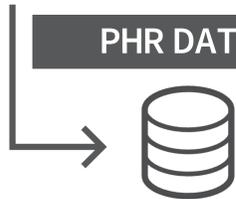
SLEEP APPAREL



適切な睡眠を促進するためにデバイスが内蔵された服。PHRデータを元に個人の状態に合わせて、睡眠を促す演出を実施。

- ・心拍数
- ・心拍変動
- ・ストレス値
- ・睡眠関連データ

PHR DATA



PHRデータを活用し、睡眠を促進する演出を変更。

想定演出

服のフード部分に内蔵されたスピーカーから、個人の状態に合わせてパーソナライズされた音楽が流れる。

MUSIC

LIGHT

服のフードの上部に設置されたライトから、睡眠を促すために、個人の状態に合わせて赤色灯のライトが明滅する。

制作中プロトタイプ



※あくまで開発中のものになりますので本番環境では演出の一部や、内容に変更が生じる場合がございます。

提供価値

外界と断絶された個人の状態に合わせた最適な睡眠環境

ターゲット

オールターゲット

- <特定ターゲット / シチュエーション>
 - ・移動時間が多い人
 - ・分眠を必要としている人 など
- <初期ペルソナ>
 - ・睡眠時間が不足するビジネスマン

大阪・関西万博でのユーザー体験

実際に服を着ていただき、バイタルデータを取得
装着者の健康データに合わせて、服に搭載された照明および音楽の演出が切り替わる体験

PHR 活用方法

自律神経の状態や心拍数の応じて、服に搭載された照明と音楽にエフェクトをかけ、分眠や仮眠を促すアルゴリズムの開発



自律神経データ
心拍変動データ

エフェクト



誘導



心地よい
分眠 / 仮眠

サービスを提供する「サービス事業者」



株式会社NTT DXパートナー
事業内容：地域DXコンサルティング業務

活動：スリープテック事業部設置し、日本の睡眠課題の解消へ。日本最多企業数の睡眠企業コミュニティ「ZAKONE」を運営し、睡眠市場でのオープンイノベーションを加速

データを提供する「PHR事業者」



株式会社SOXAI
事業内容：
・国産スマートリングの研究開発・製造・販売
・バイタルデータに基づく健康管理サービス・アプリケーションの提供
・ヘルスケアデータ分析AIエンジンの開発

わくわく！野菜でカラフルVR

～あなたとあなたの大切な人たちでミライの健康を実践～

ユースケースの概要

大切な人のからだの状態を知り、みんなで野菜をとって大切な人の健康を守る

ユースケース・イメージ

- 健康マイレージアプリのヘルスケア推定 AI でリスクが最も高い症状によって、闘う“敵”の種類と強さが、ベジチェックレベルによって“敵”に対する自身の強さが決まる。VR空間で野菜の成分になりきって“敵”を浄化する
- 野菜を実生活に楽しく取り入れる手段として、野菜飲料や栽培キットの展示。万博会場内の飲食店との連携も。

提供価値

推定AI連携データによる未来予兆、VR体験を通じた楽しい食生活改善

ターゲット

楽しく食生活改善を続けたい人
大切な人の健康を守りたい人

カゴメ体験用アプリ
NTTドコモ「健康マイレージ」

PHRデータ確認

ベジチェック測定

VR体験

商品展示
飲食店紹介



健康マイレージ
KENKO MILEAGE



- A. 免疫力維持
- B. 高血圧対策
- C. フレイル対策



大阪・関西万博でのユーザー体験

来場前に「カゴメ体験用アプリ」「健康マイレージ」をダウンロードし、野菜摂取量や健康データを事前記録。会場内に設置した体験スペースにて、VR空間での冒険を体験

PHR 活用方法

野菜摂取レベルに加え、「ヘルスケア推定 AI」から自身の健康状態の推定スコア（血圧上昇習慣 / 免疫力 / からだところの健康）を取得することで、VR空間で戦う敵と自分の攻撃力を決定。VR空間内にて自分もしくは大切な人の健康を楽しく守る。



ドコモ『ヘルスケア推定 AI』～健康増進アプリ「健康マイレージ」で提供～

各種推定 AI により、健康状態の推定スコアと改善すべき項目として推定に影響した生活習慣データを提供

- 血圧上昇習慣推定 AI
- 免疫力推定 AI
- からだところの健康推定 AI (フレイル推定 AI)
- 歩数 / BMI / 血圧 など

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR 事業者」

～ New・Wellness Sleep Program ～

アプリとホテルステイで栄養士による眠活サポート！

ユースケースの概要

より活力ある毎日に向け食事・睡眠・健診データをもとに栄養士が睡眠アドバイス

ユースケース・イメージ

- 睡眠・健康診断データとAI食事管理アプリ『あすけん』での食事記録を基に、AI栄養士・未来さんが『あすけん』アプリ内で睡眠アドバイス
- さらに詳細な睡眠アドバイスを得たい場合は、グリーンハウスグループの「ホテルグランバツハ京都セレクト」で脳波計測によって睡眠データを解析、翌朝、アドバイザーや管理栄養士が睡眠アドバイス



食事データ

『あすけん』AI栄養士・未来さんからの睡眠アドバイス



GRANDBACH
SELECT
KYOTO

睡眠時の脳波データに基づいた
対面での睡眠アドバイス
日常生活もヒアリングしたうえでより良い睡眠をとるためにどんな行動変容が可能かどうかを検討



より活力ある
日常を送れるようになる

<睡眠アドバイス例>

入浴は、入眠の90分前に38～40℃のお湯に15分ほど漬かると効果的です！
空腹で寝付けない場合は、牛乳や軽いスナックなど、消化の良いものを少量摂ってみましょう
ノンレム睡眠が少ないですね。毎日、飲酒される習慣があると伺いましたが、入眠の100分前までには飲み終えるようにしましょう。

提供価値

食事・睡眠・健診
データをもとにした
パーソナライズ
アドバイス

ターゲット

睡眠に悩む
全ての年齢層

例
20代後半 / 時短勤務 / 会社員
40代後半 / 管理職 / 会社員
60代後半 / 高齢者

大阪・関西万博でのユーザー体験

FLE ステージで、よりよい睡眠をとるためのポイントを解説

PHR 活用方法

AI食事管理アプリ『あすけん』

医療データの一括管理アプリ 『パシャッとカルテ』



健康診断結果データの連携
医療データ：
健診情報（受診日・検査項目）
検査結果（検査日・検査項目）
服薬データ（処方日・処方薬）



栄養素：
摂取エネルギー、
タンパク質量、炭水化物量、
脂肪量、塩分量、食物繊維量、
ビタミン・ミネラル量など
基本情報・身体情報：
性別、年齢、身長、体重、
体脂肪など



健康管理プラット フォーム 『Vital gain』

睡眠、運動データの連携
睡眠時間、睡眠時HRV
活動時間や心拍数、
ストレスなど

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR 事業者」

話せるPHR

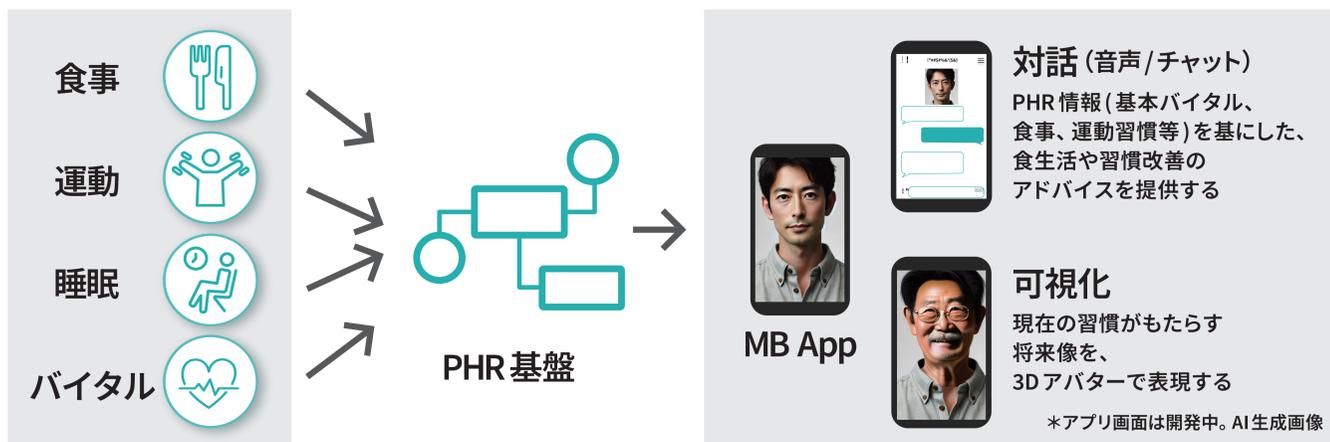
～あなた自身と健康チャット～

ユースケースの概要

じぶんアバター Mirrored Body[®] との対話で、PHRをもっと身近に

ユースケース・イメージ

- Mirrored Body[®]とは、本人情報に基づく対話を提供するサービス。
生体認証とNFT技術を組み合わせ、本人だけがデータを安全に保管できるID基盤を構築する。
- 自身の3Dアバターとの対話を通じて、自分やPHRデータを深く理解できる
- 3DアバターがPHRに基づく将来像を表現し、視覚的な理解を促す



提供価値

PHR情報を
分かりやすく
伝える

ターゲット

ガジェット好き

30代 / IT企業勤務 / 企画職

大阪・関西万博でのユーザー体験

一般公開アプリによる体験 (日本国内で提供) シグネチャーパビリオン「null²」でのコンセプト体験
FLE:Future Life Experience でのアプリ不要のデモンストレーション体験

PHR 活用方法

ユーザーの趣味嗜好・性格に加え、PHRアプリから食事・運動・睡眠情報とアドバイスを取得することで、Mirrored Body[®]がもっと自分に近づく。もっと自分のことを教えてくれる。



AI健康アプリ「カロママ プラス」

- 体形情報：身長、体重
- 運動情報：歩数、運動名、活動量など
- 睡眠情報：睡眠時刻、起床時刻など
- 食事情報：メニュー、喫食タイミング
- 食生活に関するアドバイス
- 睡眠・運動に関するアドバイス



『ヘルスケア推定AI』

～健康増進アプリ「健康マイレージ」で提供～

- 各種推定AIにより、健康状態の推定スコアと改善すべき項目として推定に影響した生活習慣データを提供
- 血圧上昇習慣推定AI
 - 免疫力推定AI
 - からだところの健康推定AI (フレイル推定AI)

サービスを提供する「サービス事業者」

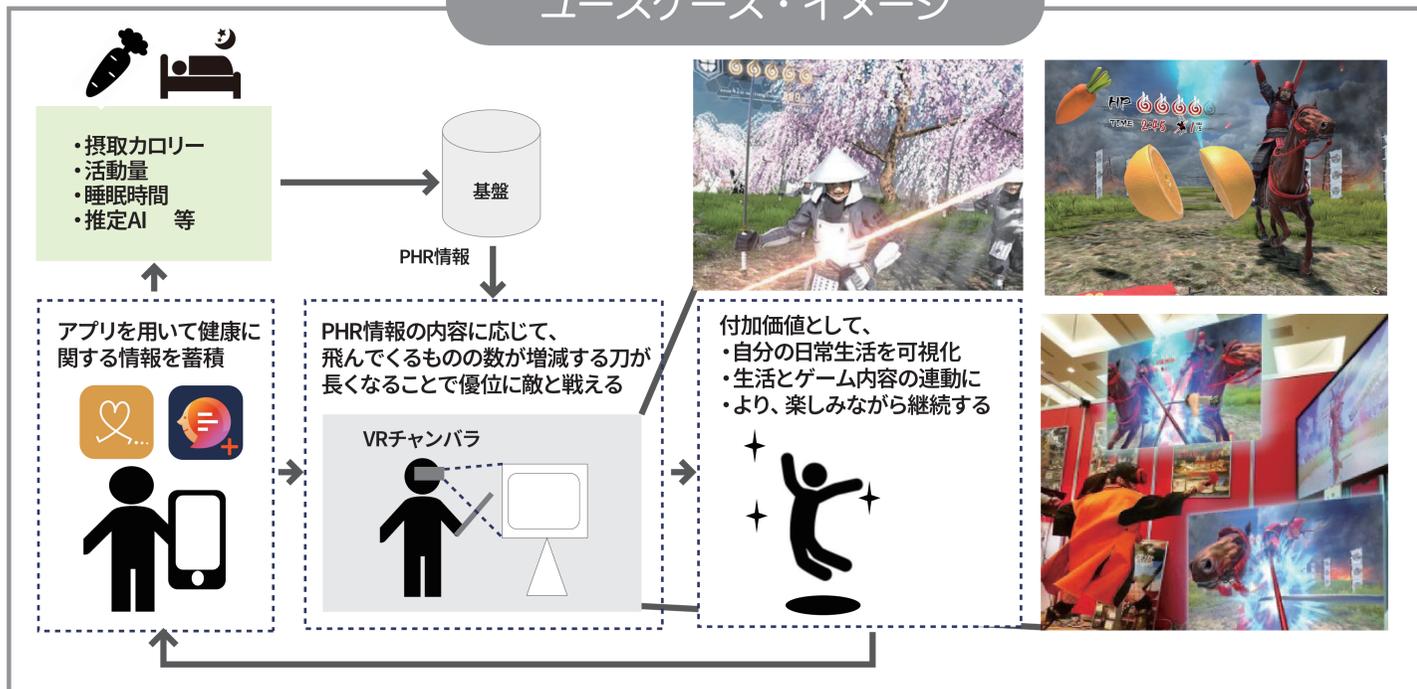
データを提供する「PHR事業者」

過剰なカロリーぶった斬れ！ VRチャンバラエクササイズ！

ユースケースの概要

あなたの日々の健康的な活動が
VRチャンバラゲームに反映されます

ユースケース・イメージ



提供価値

ゲームや運動を楽しむことで、自身の健康に意識が向き、健康的な生活を送りたくなる

ターゲット

日々の生活に楽しく気軽に運動を取り込みたい方

大阪・関西万博でのユーザー体験

プレイヤーの健康に関する情報によってゲームの内容が変化し、自身の生活を可視化すると同時に戦国時代の戦を楽しみながら運動ができる一石二鳥なVRチャンバラゲームを体験いただく予定。

PHR 活用方法

PHR アプリから日常生活の健康情報を取得することで、
ゲーム内容に反映して可視化し、健康行動の維持・増進をはかる



『ヘルスケア推定AI』

～健康増進アプリ「健康マイレージ」で提供～

各種推定AIにより、健康状態の推定スコアと改善すべき項目として推定に影響した生活習慣データを提供

- 血圧上昇習慣推定AI
- 免疫力推定AI
- からだとこころの健康推定AI (フレイル推定AI)
- 身長/体重等 等



「カロママプラス」

- 摂取カロリー
- 活動量
- 睡眠時間
- 野菜摂取量
- 果物摂取量
- など

サービスを提供する「サービス事業者」



株式会社ジーン

事業内容:

業務用及び家庭用コンピュータゲームソフトウェア、スマートフォンアプリケーション及びソーシャルアプリケーションの企画・制作

データを提供する「PHR事業者」



株式会社NTTドコモ

事業内容:

疾患リスクを活用した健康活動支援の提供に関するユースケース創出事業



Wellmira

株式会社Wellmira

事業内容:

PHRを活用したヘルスケアアプリを主軸にウェルネスサービスを提供

トレトレで楽しく歩く →カラDAスマイル!

ユースケースの概要

PHR×3D地図 ゲーミフィケーションを用いた目的地のレコメンド



大阪・関西万博でのユーザー体験

上記レコメンドと合わせ、アプリ内で万博イベントを開催
万博に出展する飲食店と連携しアプリ内で位置情報やおすすめ商品を表示

PHR 活用方法

PHR データを使い、アプリ利用者を健康状態の特徴に合わせて分類します。
分類した各層に対してレコメンドをします。



「CARADA」
「CARADA 健診サポート」

- ・健診情報：血圧、コレステロール 等
- ・日常情報：体重、体温 等
- ・コンディション情報：体調、忙しさ、気分 等



「アスマイル」

- ・健診情報：血圧、コレステロール 等
- ・日常情報：歩数、脈拍、睡眠時間 等

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR 事業者」



リアルワールドゲームス株式会社
事業内容：
自社開発の国産3D地図エンジンを活用した
位置情報アプリで健康課題の解決を目指す。
2024年7月末にアプリ『トレイントレイン』を公開した。



株式会社エムティーアイ
事業内容：
ヘルスケア、DX事業、
音楽・電子書籍などエンターテインメント、
気象や生活情報など、毎日の暮らしを楽しく
便利にする多彩なサービスを提供しています。



大阪府
事業内容：
大阪府の行政

もっとグッスリ More IoT for good sleep

ユースケースの概要

PHRと連携した住宅機器コントロールによる睡眠環境の最適化

ユースケース・イメージ

提供価値

最適な
睡眠環境

ターゲット

日ごろから
睡眠不足を
感じている方

- PHRデータから日中の活動量や体調を把握することで、個人に合わせた快適な睡眠環境を提供
- 入浴～入眠～睡眠中～起床時という一連の流れの中で、適切なタイミングで住宅機器コントロールや行動リコメンドを実施



【センサ取得情報】

温湿度センサ 睡眠センサ
CO2センサ 照度センサ

【スマートホーム機器】

浴室 照明 エアコン 電動シャッター
給湯器 アロマデューザー 電動カーテン
スマートフォン スマートミラー 電動開閉窓

住宅 コントロール例

- 体調と活動量にあわせた最適な湯温度や睡眠時間をリコメンド
- 睡眠しやすい温度・香り・音環境のコントロール
- 入眠中のCO2濃度が高くなった際の換気操作
- 起床のタイミングでシャッターを開けて、照明を点灯

日中の活動



【エンドユーザー】

健康的な生活

大阪・関西万博でのユーザー体験

会場内に設置した体験ルームにて、PHRをふまえた住宅機器コントロールによる睡眠環境の最適化を疑似体験いただく予定

PHR 活用方法

住宅内センサーのデータに加え、PHRアプリから外出時の活動データや健康情報を取得することで、一日の行動量や健康状態をふまえた睡眠環境作りが可能に



健康管理アプリ「FiNC」

- 歩数情報：歩数、時間、消費カロリーなど
- 運動情報：種類、時間、消費カロリー
- 睡眠情報：就寝時間、起床時間、平均睡眠時間、目標起床時刻
- 生理情報：開始日、終了日、基礎体温、周期など ●運動アドバイス



健康管理アプリ「SaluDi」

- 服薬情報：飲んでいる薬
- 服薬情報：服薬記録
- 体調

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR事業者」

LIXIL

株式会社LIXIL

事業内容：

日々の暮らしの課題を解決する先進的なトイレ、お風呂、キッチンなどの水まわり製品と窓、ドア、インテリア、エクステリアなどの建材製品を提供

FiNC

Technologies

株式会社 FiNC Technologies

事業内容：

予防ヘルスケア×AI（機械学習、生成AI）に特化したヘルステックカンパニー

sawai

沢井製薬株式会社

事業内容：

「なによりも患者さんのために」を企業理念とし、事業活動を行うジェネリック医薬品のリーディングカンパニー

SCANBE 3D ボディスキャンから始まるヘルスケア体験

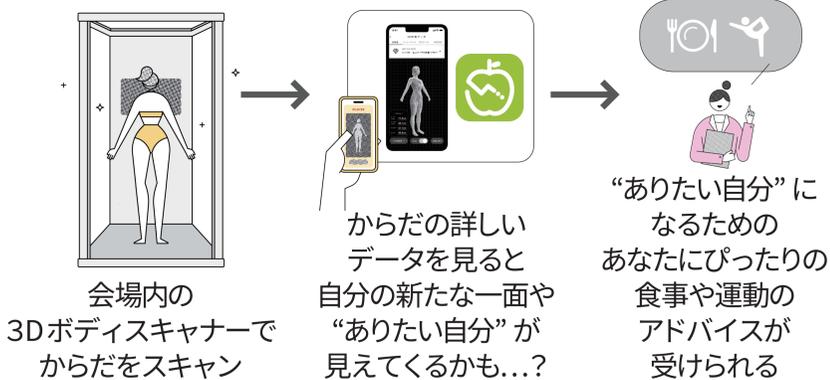
ユースケースの概要

3D ボディデータや食事管理データから自分のからだや生活を見つめることで
“ありたい自分”が見つかる・アドバイスが受けられる

ユースケース・イメージ

- 「SCANBE」の3D ボディデータと「あすけん」の食事管理データで、“今のからだ”を外側と内側から知ることで、“ありたい自分”が描ける・見つかる
- ボディデータを見ての気づきや“ありたい自分像”を入力することで、“ありたい自分”に近づくための、あなたにあった食事や運動のアドバイスが受けられる

体験フロー



提供価値

自分のからだと
ここに
楽しく向き合う体験

ターゲット

- ・自分のことをもっと知りたい
- ・客観的なアドバイスが欲しい
- ・楽しみながらヘルスケアしたい

大阪・関西万博でのユーザー体験

会場内の3Dボディスキャナーでからだをスキャンした後、ご自身のモバイル端末でボディデータが確認できます。ボディデータを見ての気づきや“ありたい自分”のイメージを入力すると、“ありたい自分”に近づくための、食事や運動のメニューの提案が受けられます。

PHR 活用方法

3D ボディデータに加えて『あすけん』に蓄積された日々の食事管理データを活用することで、
自分を知る体験や、ありたい自分を描き近づく体験をより身近に



PHR データ 連携可能 項目

基本属性 ...性別、年齢
身体情報 ...身長、体重、体脂肪率
食事記録情報...摂取エネルギー、摂取栄養素(16種)、野菜分量
運動情報 ...消費エネルギー
目標体重
生活活動強度

サービスを提供する「サービス事業者」

データを提供する「PHR 事業者」