

<Press Release>

2023年 12月 21日

株式会社ルネサンス

株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 慶應義塾大学と共同研究を実施し、学術論文を発表 スポーツクラブと健康アプリの併用利用による体重減少効果を確認

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：岡本 利治、以下『ルネサンス』）と株式会社リンクアンドコミュニケーション（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：渡辺敏成、以下『LC』）は、慶應義塾大学医学部医療政策・管理学教室 宮田 裕章教授（慶應義塾大学ウェルビーイングリサーチセンター兼任研究員）、野村 周平特任准教授らのグループと「スポーツクラブ、健康アプリの利用による新たな健康価値の創出」の共同研究を実施し、この研究の学術論文が「JMIR Formative Research」に受理されたことをお知らせいたします。

この共同研究の結果、スポーツクラブと健康アプリを併用して利用することで、より高い体重減少効果が出ることが分かりました。



### ■ 研究概要

今回の研究では、ルネサンスが運営するスポーツクラブ「ルネサンス」の利用回数と、LCの運営するAI健康アプリ「カロママ プラス」（旧「カラダかわるNavi for スポーツクラブ」）に入力された食事、運動、睡眠などのライフログを学術的に解析し、生活・運動習慣と体重減少効果の関係性を調査しました。

#### 1. 調査項目

- ・スポーツクラブ「ルネサンス」の利用回数、会員在籍期間、自宅との距離、年齢、性別
- ・「カロママ プラス」に入力された食事、睡眠、体重、ジムでの運動、摂取カロリーおよび消費カロリー

## 2.調査対象

「ルネサンス」の会員および「カロママ プラス」のユーザー 約27,000人分のデータ  
 ※オプトアウトにより除外希望者のデータを除外しています。

## 3.調査対象データの期間

2014年1月～2019年12月

## 4.研究主体

慶應義塾大学医学部医療政策・管理学教室

### ■ 研究結果

健康の目標を体重減少とする場合において、スポーツクラブとAI健康アプリを併用して利用することで、より高い効果が出るということが分かりました。AI健康アプリの入力回数と同じでも、スポーツクラブに通う回数が多い人の方が、少ない人と比べて体重減少の幅が大きい結果となることはもとより、スポーツクラブに通う回数と同じでも、AI健康アプリの入力回数が多い人の方が、少ない人と比べて体重減少の幅が大きい結果となりました。また、スポーツクラブに通う回数が多いほど、AI健康アプリの1回入力あたりの体重減少効果が大きいことが分かりました。

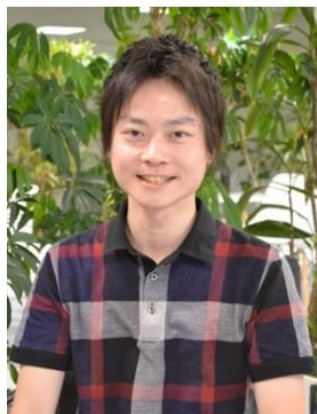
### ■ 掲載誌

JMIR Formative Research

URL : <https://formative.jmir.org/2023/1/e48435>

「JMIR Formative Research」は、新しい医学研究を進めるための小規模な事前研究やその研究に活用可能な新技術に関する研究を幅広く取り扱っている雑誌の1つです。

### ■ 研究責任者 宮田 裕章教授 および 実務責任研究者 野村 周平 特任准教授（慶應義塾大学医学部 医療政策・管理学教室） コメント



(写真左より宮田 裕章教授、野村 周平 特任准教授)

近年、健康維持や改善をサポートするスマホアプリが増えてきました。この研究では、スポーツクラブ「ルネサンス」の利用データを元に、2018年に導入されたAI健康アプリ「カロママ プラス」がクラブ会員の減量にどれだけ貢献したかを評価しました。約27,000人の参加者のデータを分析した結果、アプリの利用頻度や使用週数と体重減少との間に統計的に有意な関連が見られました。具体的には、研究期間中の初回から最終入力までの間において、**週に1回のアプリ入力には平均で62.1g、さらにその継続性には週あたり21.7gの体重減少と関係している可能性が確認されました。**また、**ジムを週に1度利用することと、平均で255.5gの体重減少との関連性も判明**しました。今後の技術進展とともに、アプリの機能向上は、

私たちの健康維持やライフスタイルの質向上に更なる貢献を果たすことが期待されます。

### ■ サービス・研究機関概要

#### <スポーツクラブ『ルネサンス』>

トレーニングジム・スタジオ・プールなどのフィットネス施設に加え、お風呂・サウナなどリフレッシュスペースを付帯した総合型スポーツクラブを中心に、全国100ヶ所以上で展開しています。

「地域を健康に！」を実現する拠点として、お子様からご高齢の方まで、また運動初心者からトップレベルのアスリートまで、幅広く、人々の健康づくりをサポートしています。

URL : <http://www.s-re.jp/>

### <AI健康アプリ『カロママプラス』>

企業・健保・自治体などの健康経営、スポーツクラブ会員の健康管理など、みなさまの健康づくりをサポートするAI健康アドバイスアプリです。毎日の食事や運動・睡眠などのライフログが簡単に記録できると同時に、ダイエットのみならず、健康維持、メタボ対策などを目的に、AIが食事・運動の面から具体的で実践的なアドバイスを提供します。健康診断データとも連携可能です。

URL : <https://calomama.com/>

### <慶應義塾大学医学部医療政策・管理学教室>

慶應義塾大学医学部医療政策・管理学教室では、保健医療システムの効率性、アクセス性、公平性を向上させることを目指し、医療経済学、医療法制、医療倫理、公衆衛生、ヘルスケアマネジメントの分野での教育と研究を行っています。現代の保健医療が直面する課題に対し、実践的な解決策を提案し、政策立案やシステム管理の革新を目指す研究を推進しています。

### ■各社概要

#### <株式会社ルネサンス>

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など計229か所(2023年9月末)の施設を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、海外市場へ向けた取り組みなど、長期ビジョンである「人生100年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

所在地 : 〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3F

設立 : 1982年8月13日

資本金 : 32億1,035万円

代表者 : 代表取締役社長執行役員 岡本 利治

URL : <https://www.s-renaissance.co.jp/>

#### <株式会社リンクアンドコミュニケーション>

リンクアンドコミュニケーションは、「社会の健康課題を解決し、世界の誰もが自然に健康になる世界を創る」をミッションとし、ICT×専門家ネットワークで「専門家がもっと身近にいて健康をサポートするシステムの構築」を目指しているヘルステック企業です。全国で約1万人の管理栄養士・栄養士のネットワークをもとに、食と健康、栄養分野のリーディングカンパニーとして、エビデンスに基づいた健康アドバイス事業、健康情報の発信事業に取り組んでいます。

所在地 : 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル5階

設立 : 2002年7月25日

資本金 : 9億3,995万円

代表者 : 代表取締役社長 渡辺 敏成

URL : <https://www.linkncom.co.jp/>

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム : 村角 (むらづみ) ・原

TEL : 03-5600-7811 MAIL : [ml\\_pr@s-renaissance.co.jp](mailto:ml_pr@s-renaissance.co.jp)

株式会社リンクアンドコミュニケーション PR/広報

TEL : 03-5210-2721 / MAIL : [pr@linkncom.co.jp](mailto:pr@linkncom.co.jp)