

報道関係者各位

2019年9月26日  
株式会社ルネサンス

## 企業の健康経営ソリューション 「カラダかわる Navi」に睡眠アドバイスを搭載

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:吉田正昭、以下「当社」)は、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「リンクアンドコミュニケーション」)と提供する、企業向け健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」に、睡眠の質改善アドバイスを行うプログラムを新たに搭載したことをお知らせします。

### ■サービス提供の背景

日本は、世界で一番、睡眠時間が短く、2番目に労働時間が長く、時間あたりの労働生産性はOECD加盟国35か国中20位といわれています。睡眠をおろそかにすることは、生活習慣病やメンタル不調の主な要因となり、社員の健康はもとより、企業の経営を脅かすことにもつながります。当社は、上記の考えの下、昨年6月に社員の働く力を引き上げる「スリープタフネスセミナー」を開発し、質の高い睡眠からのアプローチにより、企業が取り組む健康経営への新たなサポートを開始しました。「スリープタフネスセミナー」は、睡眠課題を食事や運動などを含めた生活習慣バランスを調えることで、睡眠の質向上に総合的に取り組む内容となっています。

今回、企業の健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」に新しく搭載された睡眠プログラムは、「スリープタフネスセミナー」と同様に、睡眠そのものだけでなく、食事や運動など生活習慣バランスから、睡眠の質を向上させるアドバイスが提供される仕組みになっています。当社は、「スリープタフネスセミナー」と「カラダかわる Navi」の提供を通じて、社員一人ひとりが、睡眠についての正しい知識と、スキルを習得し、自分にフィットする快適な睡眠を取り戻すことで、企業の成長と発展をサポートしていきます。※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



### ■新！睡眠アドバイスプログラムの特徴

従来のアプリでは、睡眠状態の可視化まではサポートしていましたが、睡眠の質向上に総合的に取り組むソリューション・アプリは、これまでほとんど提供されていませんでした。今回、企業向けの健康経営支援アプリ「カラダかわる Navi」に新たに搭載された睡眠アドバイスプログラムはこうした課題を解決し、食事や運動などを含めた生活習慣全体から睡眠課題を捉え、睡眠の質を向上させる仕組みになっています。

### 【睡眠アドバイスの詳細】

(1) ウェアラブルデバイス等と連携 第1弾は、fitbit

(2) 連携されるデータ項目

- ①睡眠時間 ② 入眠時刻・起床時刻 ③ 目覚めた回数 ④ 深い睡眠の時間 ⑤浅い睡眠の時間  
⑥ レム睡眠の時間 ⑦ 覚醒時間

(3) 睡眠アドバイスの内容

連携データ項目と、よく眠れたかどうか?の睡眠への満足度に対する主観(ぐっすり・まあまあ・あんまり)、および食事・運動情報と組み合わせた、総合的なアドバイスを提供します。

<睡眠アドバイスの例>



睡眠アドバイスプログラムは、順天堂大学第学院医学研究科公衆衛生学講座 教授 谷川武先生にご監修いただきました。本日9月26日より、アプリ「カラダかわる Navi」に搭載され、全利用ユーザーの快眠をサポートしていきます。

※スポーツクラブ向け健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi for スポーツクラブ」への、睡眠アドバイスプログラムの提供は 2020 年4月を予定しています。

《参考 URL》

カラダかわる Navi について→ <https://hcbiz.s-re.jp/hc/service/karakakawaru/>

スリープタフネスセミナーについて→<https://bizfit.s-re.jp/recommend>

ルネサンスの各種健康経営サポートプログラムについて→<https://hcbiz.s-re.jp/hc/corp/>

【株式会社リンクアンドコミュニケーションについて】

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、自然に健康になる世界を創る」をミッションとし IT×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」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、食を中心とし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。具体的には、AI 管理栄養士がアプリを通じて、人々のライフログにアドバイスを提供する健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi」、「カラダかわる Navi for スポーツクラブ」「カロリーママ」を主力サービスとして提供しています。

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: 7億 8700 万円

代表者: 代表取締役社長 渡辺 敏成

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

以上

本リリースについてのお問い合わせ先

株式会社ルネサンス パブリックリレーション部: 村角(むらさみ)

TEL: 03-5600-7811 FAX: 03-5600-8898

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

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F