

ヘルスリテラシーの向上と行動変容を促進する 「FiNC ウェルネスラーニング」を開発 ～健康経営トータルサポート「FiNC for BUSINESS」に新機能追加提供～

予防ヘルスケア x AI テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：溝口勇児、以下「FiNC」）は、従業員のヘルスリテラシー向上を促し、行動変容を促進する「FiNC ウェルネスラーニング」を新たに開発いたしましたのでお知らせします。

FiNC ウェルネスラーニング

FiNC Wellness Learning



FiNC for BUSINESS

※FiNC ウェルネスラーニング画面（画面はイメージです）

昨今、「健康経営」「働き方改革」が謳われているように、労災リスクやコストの増大から、企業にとって従業員が健康であることの重要度は高まっております。FiNC はこれまで約 180 社の企業・自治体に健康経営をトータルサポートする「FiNC for BUSINESS」を提供してきました。そうした中、多くの企業が健康経営施策を行っても、従業員の参加率が伸び悩んでいることが判明しました。

これは、健康の大切さは判りつつ「何からはじめたらいいのかわからない」という企業や、もともと「健康に対して無関心あるいは関心が低い」ことが課題の一つです。

FiNCは、これらの課題を解決するため、従業員のヘルスリテラシーを向上し、健康への関心をひくことができる楽しいコンテンツと、企業担当者が手間なく運用・促進できる「FiNC ウェルネスラーニング」を開発しました。

〈FiNC ウェルネスラーニング概要〉

FiNC ウェルネスラーニングは、FiNC for BUSINESS に新しく機能追加された「従業員のヘルスリテラシーを向上し、行動変容を促すことができる e ラーニング」です。健康に役に立つ知識を楽しみながら学習し、学んだ健康知識を明日からすぐに活かすことができるように開発しています。また、自身の正答率と全国平均が比較できるなど、受講モチベーションが続くよう設計しています。健康に大きな関心・興味が無くても、負担なく楽しんで知識を付けていただけるよう、毎日のすき間時間を利用して受講ができるクイズ形式としました。

設問は〈食事と栄養〉〈飲酒と喫煙〉〈女性の健康〉等、幅広い9つのカテゴリから89問¹ご用意しており、厚生労働省・経済産業省が公開している情報を中心にした文献をもとに作成しました。

■設問例

The image shows a two-part interface. On the left is a quiz question screen with a progress bar at 50%. The question is: "次のうち、酔いを緩やかにし、かつ二日酔いを短くする効果が高いと期待されるのはどれか" (Which of the following is expected to have a high effect of easing hangover symptoms and shortening the duration of hangovers?). The options are: A. 水 (Water), B. コーヒー (Coffee), C. しじみ (Shijimi), and D. トマト (Tomato). On the right is the explanation page, titled "CONGRATULATION!!", which states the correct answer is "D. トマト" (Tomato). The explanation text reads: "急激なアルコールの吸収を抑えるために、まずは飲む前や途中でコップ一杯のお水を飲みましょう。また、飲酒前や飲酒中にトマトを食べると体内からのアルコール消失時間が早まることが示唆された研究があります。飲酒時のトマトの摂取は、急激な酔いを緩やかにし、また二日酔いの原因となる途中生成物であるアセトアルデヒドの分解と排出を早める可能性があります。しじみにはシトルリンやオルニチンなどアルコール疲労を軽減する働きが期待されます。しかし、二日酔いはそもそも酒の飲みすぎが原因であることは明白です。日頃から二日酔いにお悩みの方は、まずお酒の量を控..." (To suppress the rapid absorption of alcohol, first drink a glass of water before or during drinking. Also, research has suggested that drinking tomatoes before or during drinking can shorten the time for alcohol to be eliminated from the body. Consuming tomatoes during drinking can ease acute hangover symptoms and also speed up the breakdown and excretion of acetaldehyde, a byproduct that causes hangovers. Shijimi is expected to have a work of reducing alcohol fatigue. However, hangover is simply due to drinking too much alcohol, which is obvious. For those who are often affected by hangovers, first control the amount of alcohol you drink...)

¹ ウェルネスラーニングの設問数は、今後変更する場合があります。

■ウェルネスラーニングフロー

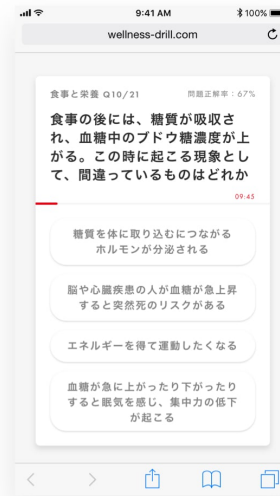
1. カテゴリー一覧



2. カテゴリー詳細



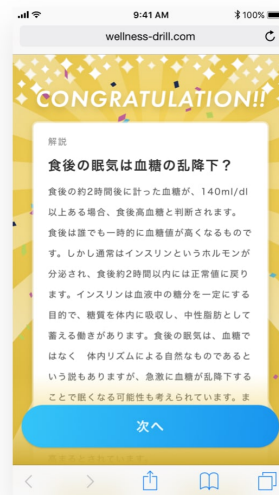
3. 問題解答



4. 正解/不正解



5. 結果解説



6. 解答結果



■設問カテゴリー

<p>食事と栄養 回 13問 約 10分</p> <p>適切な栄養バランスや、塩分摂取量、肥満の基準、体調管理・生産性の観点から血糖値コントロールの大切さを出題</p>	<p>体の悩み 回 8問 約 6分</p> <p>生産性に関わる腰痛・肩こりや、座りすぎによる腰への負荷、適切なストレッチなどから出題</p>	<p>歯と口腔 回 5問 約 4分</p> <p>歯・口腔の重要性や、効果的な口臭予防法などから出題</p>
<p>飲酒と喫煙 回 10問 約 8分</p> <p>飲酒：適切な飲酒量・危険性、アルハラとはなにか 喫煙：禁煙のメリットや副流煙や臭いの消臭方法について出題</p>	<p>ストレスと休養 回 10問 約 8分</p> <p>ストレス：ストレスの原因とセルフケアの大切さ 休養：睡眠の重要性、快眠のコツから出題</p>	<p>健診制度 回 8問 約 6分</p> <p>メタボリックシンドローム、特定保健指導や、目標とすべき体重について出題</p>
<p>運動 回 15問 約 11分</p> <p>健康寿命や、ロコモティブシンドローム、歩行や有酸素/無酸素運動の大切さや、継続のコツを出題</p>	<p>女性の健康 回 12問 約 9分</p> <p>PMSとはなにか、更年期障害、妊娠等、女性の健康について理解を深める問題を出題</p>	<p>いきいきと働く 回 8問 約 6分</p> <p>プレゼンティーズム、ワークエンゲージメント、などいきいきと働く職場において注目される話題から出題</p>

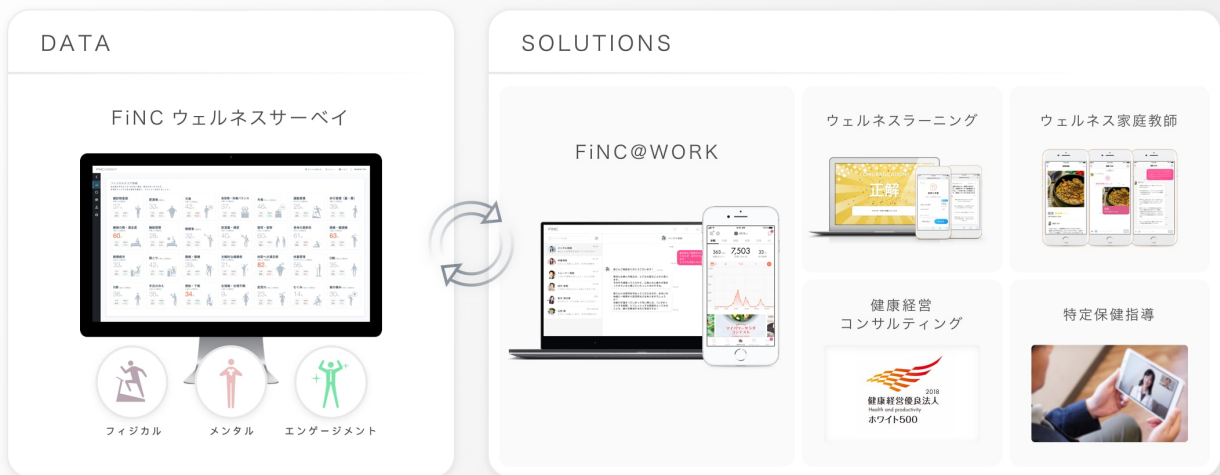
【参考】

◇FiNC for BUSINESS 概要 (URL: <https://corporate.finc.com/business/>)

「FiNC for BUSINESS」は、健康経営のデータ&ソリューションが可能なオールインワンプラットフォームです。企業の経営資源である従業員とそこご家族の心身の健康増進をトータルサポートいたします。

「健康経営」トータルサポートサービス

Total Support Service of 「Wellness Management」



<株式会社 FiNC について>

FiNC は、「Personal AI for everyone's wellness」をミッションに掲げる予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。医師や薬剤師、栄養士やトレーナー等の予防領域の専門家と、データサイエンティストやエンジニア、遺伝子や生物学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

会社名 : 株式会社 FiNC
設立 : 2012 年 4 月 11 日
代表者 : 代表取締役社長 溝口勇児
所在地 : 東京都千代田区有楽町 1 丁目 12-1 新有楽町ビル 5 階
URL : <https://company.finc.com/>

<提供サービス URL>

- パーソナルトレーナーAI アプリ「FiNC」: <https://finc.com>
- FiNC プレミアム: https://ow.finc.com/finc_premium
- 法人向けウェルネスサービス「FiNC for BUSINESS」: <https://corporate.finc.com/business/>
- FiNC モール: <https://mall.finc.com/>
- FiNC ダイエット家庭教師: <https://dietcoach.finc.com/>
- パーソナルジム FiNC Fit: <http://fincfit.com/>

※FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC の登録商標または商標です。

※その他、記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※プレスリリースに掲載されている内容、サービス／製品の価格、仕様、お問い合わせ先、その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

<「FiNC for BUSINESS」についてのお問い合わせ>

ウェルネス経営事業本部

電話:050-1748-7011 Mail:wm-support@finc.com

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC 広報担当: 弓削和美/瀧本裕子

電話: 050-1742-0330(代) Mail: pr@finc.com