

- 会員数200万を超える健康プラットフォームWM（わたしムーヴ）のデータからみる健康調査 -
お正月太りは本当だった！ 年末年始の体重増加をデータが証明

ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア）は、WM（わたしムーヴ）（以下、WM）に蓄積されたデータのうち、2014年10月27日から2015年10月26日までの1年間の体重、睡眠、歩数の変化に関する分析を行いました。

<分析結果>

・ **お正月休み明けが、一年の中で、一番体重が重い**

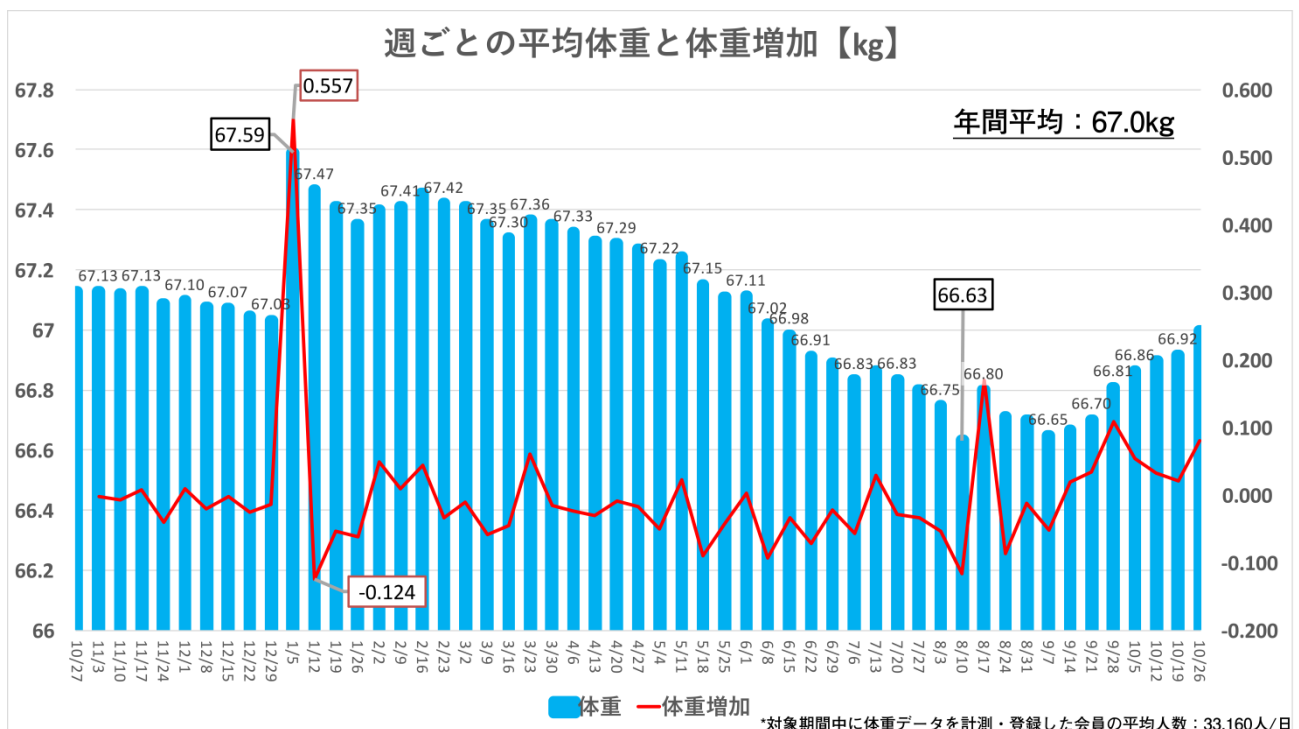
週ごとの平均体重を確認したところ、2015年1月5日～11日の週が一番重く、67.59Kgでした。

体重の増加量も、お正月休み明けのこのタイミングが一番大きく、+0.55Kg。

「お正月太り」の存在をデータが証明しています。

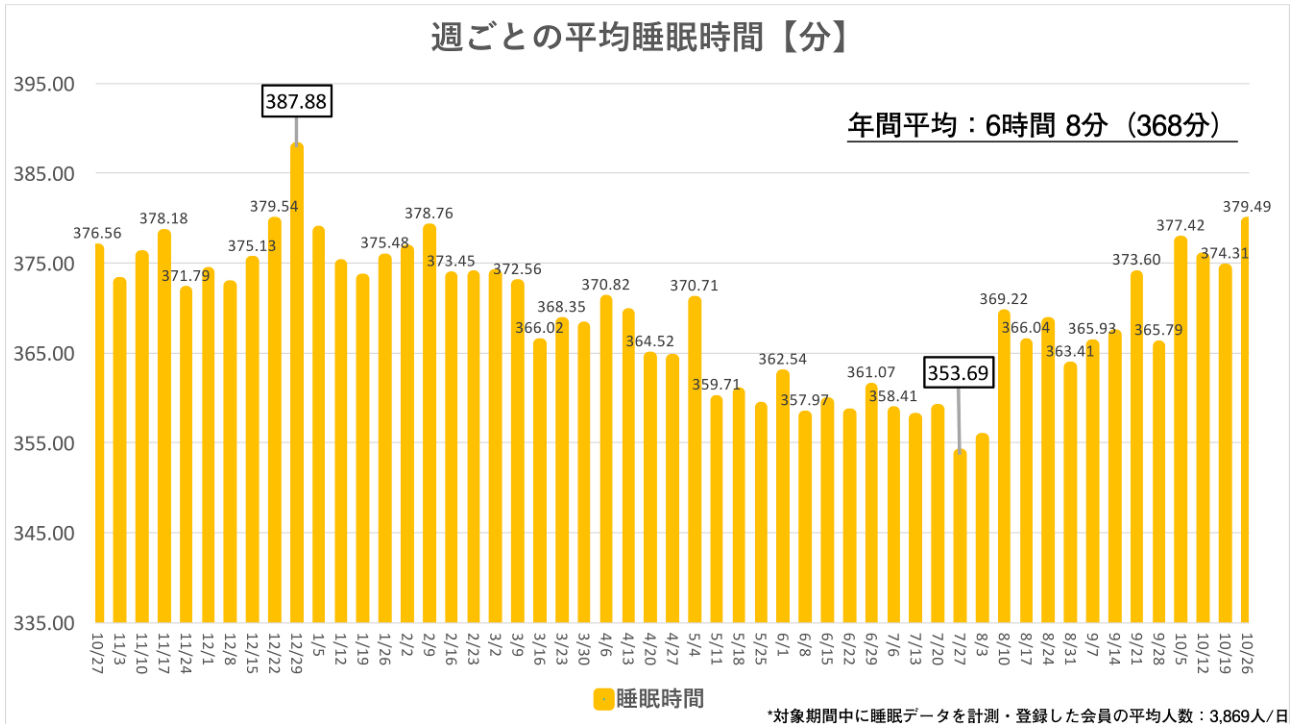
ちなみに、日別に見ると、平均体重が一番重かったのは、2015年1月6日。

その後も、1月5日、13日、14日、7日とお正月休み明けのタイミングが続きます。



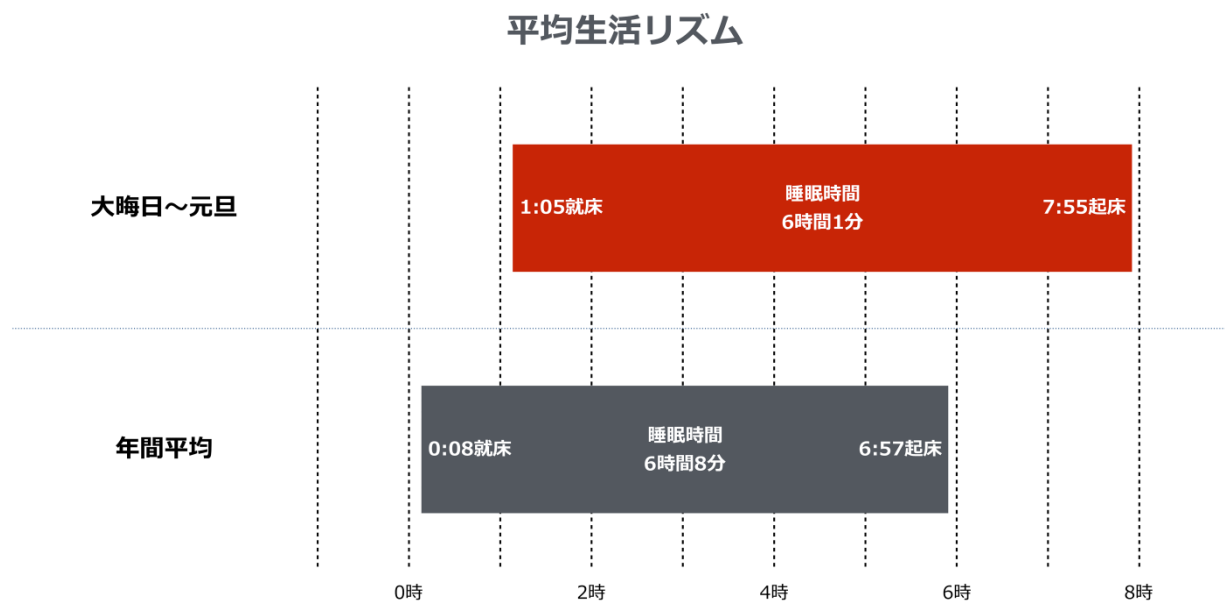
・年末年始が一年の中で、一番睡眠時間が長い

週ごとの平均睡眠時間を確認したところ、年末年始を含む2014年12月29日～2015年1月4日の週が一番長く、平均6時間33分（393分）でした。年間の平均睡眠時間は、6時間8分（368分）なので、年末年始は、年間の平均睡眠時間に比べ、1日あたり25分間も睡眠時間が長いことになります。



・大晦日～元旦が一年の中で、一番寝るのが遅い

就床時刻は、大晦日から元旦にかけてが一番遅く、午前1時5分でした。年間の平均就床時刻は、午前0時8分なので、年末年始は、年間の平均就床時間に比べて、約1時間も寝るのが遅いことがわかります。

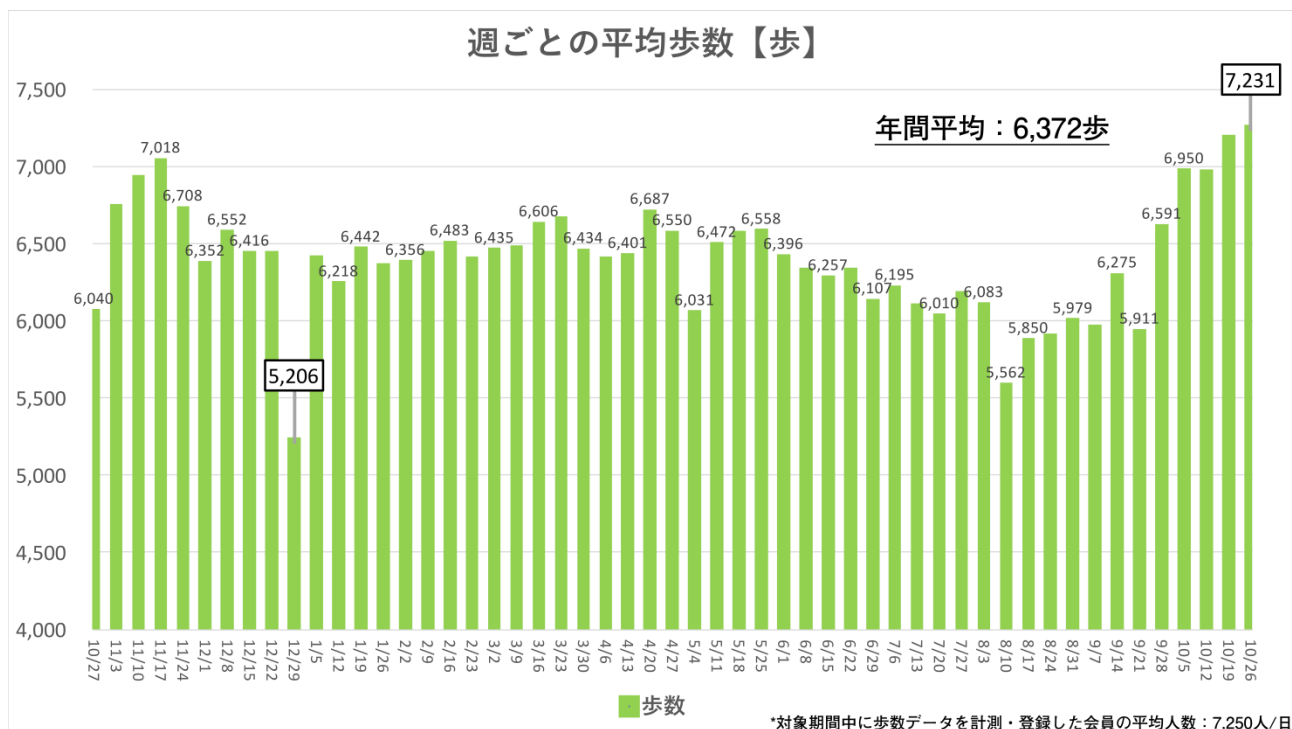


*睡眠時間は、中途覚醒の時間は除いた睡眠時間となっています。
*対象期間中に睡眠データを計測・登録した会員の平均人数：3,869人/日

・年末年始は一年の中で、一番歩かない

週ごとの平均歩数をみたところ、年末年始を含む2014年12月29日～2015年1月4日の週が、歩数が一番少なく、平均5,206歩でした。年間の平均歩数は6,372歩なので、年末年始は、年間の平均歩数に比べ、20%近く「歩いていない」こととなります。

ちなみに、次に歩数が少ない週は2015年8月10日～16日のお盆休みの週で、平均5,561歩でした。長期休暇中は、ゆったりと過ごしていることが伺えます。



年末年始は、いつもとちがう生活リズムになり、体内時計も乱れがちに。さらに運動量は減り、お酒を飲む機会は増えます。食生活も特別になってしまい、体重が増えやすい要素はそろっています。

お正月が明けたら、心機一転、生活リズムを整え、正常な体内時計を取り戻しましょう。

弊社が提供する「からだの時計 WM」は、お客様にとっておすすめの1日の過ごし方を提案し、体内時計を整え、健康的な体づくりを支援するサービスです。

お客様に合わせた食事時間をお知らせしたり、管理栄養士がお客様の食べたメニューやコメントからお客様の相談目的に合わせた食事の改善点を個別にアドバイスしたりします。

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

「からだの時計 WM」のサービス概要

1. 「からだの時計 WM」の概要

「からだの時計 WM」は、お客様にとっておすすめの1日の過ごし方を提案し、体内時計を整え、健康的な体づくりを支援するサービスです。

<サービスの主な特長>

① 生活リズム提案&アドバイス

「ムーヴバンド®1」ならびに「ムーヴバンド2」（以下、ムーヴバンド）で記録※1したお客様の睡眠時間や、入力した食事時間のデータを活用し、お客様にぴったりの食事時間の通知や、起床・就床の時間と食事時間のぴったり度を判定します。また、お客様の食べたメニューやコメントからお客様の相談目的に合わせた食事の改善点を管理栄養士が個別にアドバイスします。

② 使い放題のヘルスケアコンテンツ

お客様が「からだの時計 WM」のアドバイスを実践し、体の悩みを解消するためのカラオケエクササイズや音楽・レシピなどのヘルスケアコンテンツが使い放題です。

また、医師や看護師などの専門家が対応する電話での電話相談が、24時間365日、無料で受けられるほか、医療施設の健康診断を最大50%割引の料金で受診でき※2、受診結果もスマートフォンからご確認いただけます。

③ 歩数や体重計などもカンタン連携

ムーヴバンドや体重計などから転送された歩数や睡眠、体重の計測データに合わせて、最近の傾向とアドバイスを通知します。

※1 「ムーヴバンド」で記録された睡眠時間の転送には、「WM（わたしムーヴ）アプリ」（無料）が必要です。睡眠時間（就寝時間・起床時間）については、手入力も可能です。

※2 対象の医療施設や割引率は、時期や各医療施設により変動します。

2. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

3. ご利用条件

NTTドコモのご契約者でspモード®のご契約が必要になります。

WM（わたしムーヴ）への登録（無料）が必要です。

4. 対象機種

スマートフォン（Android 4.1以上、iOS 7以上）

※一部対応していない機種があります。

5. ご利用料金

月額300円（税別） ※ドコモケータイ払いでのお支払いになります

6. 受付チャネル

ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ

ドコモオンライン手続き (<http://www.mydocomo.com>)

ドコモインフォメーションセンター

7. お客様特典

初回申込み日から31日間は、サービス使用料が無料でご利用いただけます。

※「spモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。

※「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。