

## SOULA

食事・運動・睡眠・肌ケア領域を融合

ユーザーの行動変容を促す提案型ヘルスケアアプリ

『SOULA pie』Ver2.0 提供開始

～企業・団体のヘルスケア導入、ユーザーのセルフケア習慣化を支援～

ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社と株式会社ポーラの合併会社であるSOULA株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：木下直人、読み：ソウラ、以下SOULA）は、企業・団体向けヘルスケア導入支援アプリ『SOULA pie（読み：ソウラ パイ）』のVer2.0を、7月18日（火曜日）より提供を開始いたします。

Ver2.0では、ユーザーの目的に応じて、食事・運動・睡眠・肌ケアの領域を組み合わせたヘルスケア&ビューティーのための多彩なプログラムを提供します。なお、マルチテナント方式の採用により低コスト・低負荷・短期間導入を実現しながらも、最先端の健康理論と確かなエビデンスに基づくコンテンツを搭載、BtoBtoC/Eサービスとして効率的・効果的なヘルスケア導入を支援します。

SOULAは、このサービスを、健康経営における従業員の健康支援、医療の場面における患者様の日常サポート、ヘルスケア事業立上げの為のツール等、事業者の目的に応じてご活用いただき、長く元気に働き続けられる人を増やすことで、社会課題でもある「健康寿命延伸」に寄与していきたいと考えています。



※SOULA pie Ver2.0画面イメージ

## 【 主なアップデート内容 】

1. 食事・運動・睡眠・肌ケアを組み合わせた、計33※のプログラム
2. 最先端の健康理論やエビデンスを重視したプログラム設計
3. 行動変容を促すためのUI・UX設計

※順次展開予定

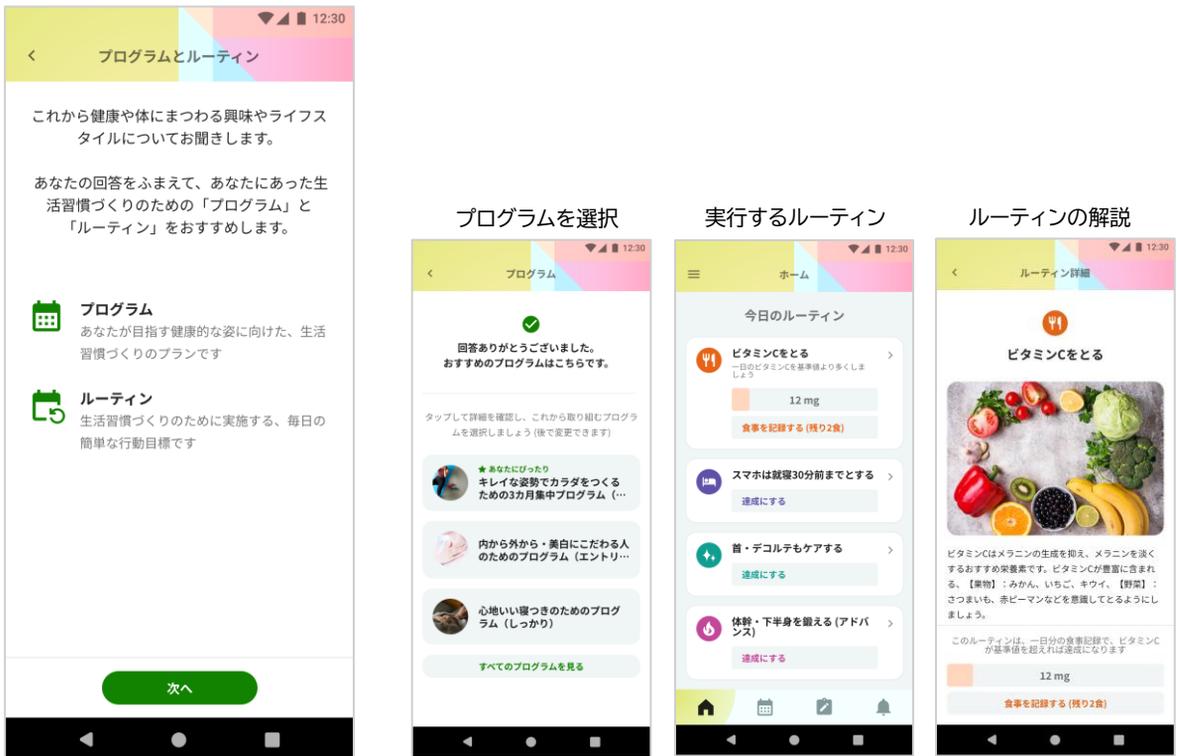
[ 特徴の詳細について ]

## 1. 食事・運動・睡眠・肌ケアを組み合わせた、計33のプログラム

本アプリでは、ユーザーの健康に関する関心事・日頃の行動レベル・意欲・興味に応じて、12テーマ×2～3レベルを掛け合わせた計33プログラム※順次展開予定から、その人に合ったものを提案します。

「プログラム」には「ルーティン(食事・運動・睡眠・肌ケアを組み合わせた複数の生活行動)」がセットされており、ユーザーは「コラム」を通じてルーティンの意味・作用を学びながら実行することができます。

これまでVer1.0でも手掛けてきた食事・運動・睡眠領域に加え、肌ケア領域のコンテンツも導入したことにより、プログラムの多様性が増し、取り組むレベルや実行期間など、様々なユーザーの多様なニーズに対応した提案が可能になりました。



※SOULA pie Ver2.0画面イメージ

なお、これら標準搭載のプログラムとは別に、企業・団体様毎にオリジナルのプログラム・ルーティン・コラムの設定や、管理ツール上での広告表示、ユーザーとのコミュニケーション(チャット等)機能を設定いただけます。企業・団体様のオリジナリティと、SOULA pieのもつ最新のサービスを融合させることで、独自性の高いヘルスケアサービスをご提供いただくことが可能です。

[ 特徴の詳細について ]

## 2. 最先端の健康理論やエビデンスを重視したプログラム設計

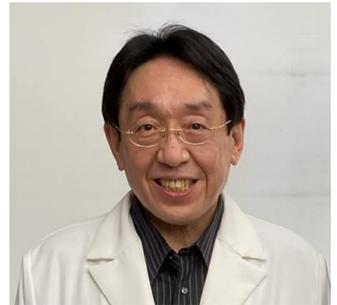
本アプリで提供するプログラムは、各領域の専門家や有識者の監修により、最先端の理論と確かなエビデンスをもとに各コンテンツを設計しています。また、食事画像解析による栄養素分析や、姿勢推定技術を活用した運動スコア換算など、ソニーのAI技術を活用したコンテンツもVer1.0から引き続き搭載しています。

プログラムについて

老化の原因物質 AGE(終末糖化産物)研究の世界的権威である山岸昌一氏監修による、  
抗糖化・抗酸化に着目したウェルビーイング・ダイエット・エイジングケアをテーマとする「総合プログラム」

山岸昌一氏  
昭和大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科学部門主任教授  
久留米大学医学部客員教授

昭和大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科学部門主任教授。  
日本内科学会総合内科、日本糖尿病学会、日本高血圧学会専門医、日本抗加齢医学会理事。医学博士。米国心臓協会最優秀賞、日本糖尿病学会学会賞、日本抗加齢医学会学会賞などを受賞。「あさいち」「ためしてガッテン」「たけの家庭の医学」「主治医が見つかる診療所」などテレビ番組に多数出演。著書・共著・監修多数。



多数のアスリートのパーソナル指導経験をもつ株式会社ケアウイング 門田正久氏による、  
日常で快適に動くための、体の基礎づくりに着目した「運動プログラム」

門田正久氏  
株式会社ケアウイング 代表取締役  
理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツトレーナー

理学療法士としての医療機関で勤務。その後、スポーツリハビリ分野にてプロ選手からパラアスリートまで幅広くサポート。パラスポーツトレーナー第一人者として、パラリンピック日本選手団にて活動。現在も、著名なスポーツブランドにおいてトレーナー育成や、地域パラスポーツトレーナーの育成・体系化に従事。



長年にわたり、肌とライフスタイルに関する様々な知見を創出してきた株式会社ポーラの協力※による、  
肌のための食事・運動・睡眠・肌ケアを組み合わせたプログラム

※2020万件の肌データ(2022年12月末現在)を有し、肌とライフスタイルの関係について豊富な知見を持つ

日本睡眠機構 上級睡眠健康指導士(※)による、

睡眠のための食事・運動・睡眠(睡眠前後の行動まで含め)を組み合わせたプログラム

※一般社団法人日本睡眠教育機構により認定された、根拠ある科学的データや資料を元に、睡眠に関わる知識の普及や正しい睡眠習慣に向けての助言、相談等を行うことができる資格

### 3. 行動変容を促すためのUI・UX設計

従来のアプリは、記録機能を中心に、健康管理の目的で利用いただく設計でしたが、一方でユーザーのニーズに沿った具体的な生活アドバイスが不十分でした。そこでVer2.0では、ユーザーの関心や行動レベル、意欲に基づいた「プログラム提案」を起点に、行動を促進するための「ルーティンの設定」が行えるようにしました。また、日々の記録による「実践度の見える化」、そして「成果の振り返り」を通じて、ユーザー自身が自己の生活習慣の癖や変化に気づきやすく、またアプリ体験全体を通してヘルスリテラシーを高められるしかけを施しました。



※SOULA pie Ver2.0画面イメージ

私たちSOULAは、健康経営や産業保健、ヘルスケア事業の立上げに携わる企業・団体様へのSOULA pie Ver2.0の提供を通じて、その事業拡大のサポートと共に、多くのユーザーの方々へ具体的な生活習慣の改善を提案し、社会における健康課題の解決、すなわち「自分自身の健康に目を向け、その維持や増進に自発的に取り組む方々」を増やしていくべく、サービスの進化に向けて取り組んで参ります。

木下 直人  
SOULA株式会社 代表取締役社長兼執行役員CEO

コンサルティングファーム等を経て、SOULA株式会社設立前のソニーグループ各社にてバッテリー・テレビ・スマートフォン等のエレクトロニクス事業の変革・黒字化やモビリティ事業の立上げに貢献。その後、ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社にて、いくつもの新サービスの立上げ、リリースに尽力し、ヘルステック事業を統括。ヘルステックサービスの価値向上に向け、2022年2月SOULA株式会社を創業。



SOULA pieとは・・・( <https://soula.co.jp/> )

食事・運動・睡眠・肌ケアを領域に、健やかで豊かな生活習慣づくりのための行動変容とヘルスリテラシー向上をサポートするアプリサービスです。

本サービスは、BtoBtoC/E向けに提供しており、最新の理論に基づくヘルスケアサービスを低コスト・低負荷・短期間で効率よく立上げられる他、事業目的に合わせてアプリに特色を出すことも可能です。

※本アプリの利用には、SOULA pie採用先企業・団体様からの招待コードによるIDとパスワード初期登録が必要です。



人生に納得のルーティンを



書籍情報

『太らない 老けない 病気になるない 最高のルーティン』  
木下直人 (著), 山岸昌一 (監修)

出版社 : ダイアモンド社  
発売日 : 2023/7/11(全国書店にて)  
単行本(ソフトカバー) : 272ページ  
定価 : 1,650円(税込)  
ISBN-10 : 4478118396  
ISBN-13 : 978-4478118399  
寸法 : 18.8x13x2cm  
URL : <https://amzn.asia/d/7rloU1k>

【木下コメント】

ヘルスケアは自身だけの問題ではありません。特に「食」の領域については、家族やその周辺の人々にも影響をもたらします。その影響は子から孫へ引き継がれるなど、世代を超えた責任も伴うものです。だからこそ、セグメンテーション化ではなく、より多くの人を助ける「パーソナライズ化」の発想が重要だと考えています。

