

# 予防医学のアンファー

PRESS RELEASE

2015年12月14日



ストレスチェック制度施行で注目を集める  
“睡眠”と“ストレス”の関係性にも着目

医師監修

アンファー ライフログアプリ

## 『健康ログ』

「6割以上の“睡眠の質”を改善」  
という結果も!



12月14日(月)リリース

※23名中14名が改善



アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、「いつまでも健康に、楽しく、私らしく」を企業理念に、予防医学の領域で、オリジナルのエイジングケア商品を展開しております。

今回、メンズヘルスクリニック東京の小林一広(こばやし かずひろ)院長監修の下、生活習慣記録アプリ『アンファー ライフログアプリ 健康ログ』(以下「健康ログ」)iOS版、Android版を12月14日(月)に配信を開始いたします。

戦後から、「長寿の国日本」と言われるように、日本人男性の平均寿命は80.21歳<sup>※1</sup>、日本人女性の平均寿命は86.61歳<sup>※1</sup>と、日本人の平均寿命は男女ともに年々右肩上がりが続けております。一方で、「健康寿命」<sup>※2</sup>は男性平均71.19歳<sup>※3</sup>、女性平均74.21歳<sup>※3</sup>。それぞれの平均寿命との差は男性9.02年差、女性12.4年差となり、多くの人々が健康上に何らかの不安を抱えながら、人生を過ごしている事が分かります。

※1:厚生労働省「平成25年簡易生命表」より ※2:健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間

※3:平成26年度全国厚生労働関係部局長会議(厚生分科会)資料

そこで、アンファーは「ご自身の健康状態を知ることで早めのケアを促し、皆様の“未病”<sup>※4</sup>を防ぐ」お手伝いをしたい。という想いから、生活習慣記録アプリ「健康ログ」を開発致しました。

※4:病気と言うほどではないけれど、病気に向かいつつある状態のこと

「健康ログ」では、1日の食事・運動・睡眠全てが管理でき、食事の過不足状況に合わせた食材提案・レシピ・消費カロリー・専門医からのアドバイス等、さまざまな角度から日常生活の中で役立つ情報を取得することができます。

また、2015年の12月1日から施行された“ストレスチェック制度”の影響もあり、世の中の注目を集めている「ストレス問題」。この問題と“睡眠”の関係性について、メンズヘルスクリニック東京の小山太郎(こやま たろう)医師とともに「健康ログ」や「アンファーサプリメント スリープ×リラックス」を使用した際の、睡眠の質に与える影響について研究して参りました。

その結果、『睡眠時間が短くなっても、「健康ログ」を使用するや「アンファーサプリメント スリープ×リラックス」を使用する事で、睡眠の質が有意に改善している。』という結果が得られ、【第23回日本産業ストレス学会】にて研究発表を行いました。

アンファーでは今回の研究結果を受けて、今後も継続的に研究を進めながら、皆様一人ひとりの生活に役立つ技術や商品の開発に力を入れてまいります。

### 【お客様からのお問い合わせ先】

アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F  
TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]

# “健康ログ”について

- ①約2,000万通りのドクターアドバイス。“あなたにぴったり”※5の改善案をご提案
- ②体組成データに基づいた算出機能搭載。あなたのカラダのデータが詳細に見えてくる
- ③活動別ランキング機能搭載。毎日の生活習慣を楽しく改善

※ 5:ドクター監修のアドバイス内容・基準値

## ドクターアドバイス機能

「食事」「運動」「睡眠」の機能全てに、ドクターからのアドバイスがあり、毎日の生活習慣をサポート致します。

**摂取不足によるリスク ▲**

ビタミンCは白血球を活性化させて免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける、コレステロール値を下げる等の働きがあります。そのため不足すると、免疫力が低下したり、肌を守るコラーゲンをうまく合成できなくなるため、風邪などにかかりやすくなります。ひどく不足すると「壊血病」

**おすすめの食材レシピ ▲**

ビタミンCを多く含むブロッコリー、レモン、キウイがおすすめです。

クックパッドのWEBサイトに移動します

ブロッコリーを使ったレシピ

レモンを使ったレシピ

キウイを使ったレシピ

**食事**

3,000品目の食事情報から、毎日に必要な栄養素を管理。取り過ぎや足りない栄養素をアドバイスします。さらに、一人ひとりに合ったおススメの食事のメニューを提案いたします。

**運動**

歩数や位置情報より、毎日の運動量を自動計測します。そのデータを基に一人ひとりに合った、おススメの運動メニュー、エクササイズ動画を提案します。さらに、1日に必要な消費カロリーの過不足もアドバイスいたします。

**睡眠**

毎日の睡眠時間と睡眠時の体動(体の動き)を記録。その結果、肥満のリスクという観点から睡眠時間についてアドバイスを提案します。

## ランキング機能

ランキング機能を搭載することで、気持ちの面で楽しみながら生活状態を管理します。



- 計測する項目  
⇒歩数・歩行スピード・歩行距離・消費カロリー
- 1日・週間・月間ランキングも切り替えが可能
- 世代・総合でランキングの切り替えが可能
- ・マイランク⇒自分の前後の順位を表示  
・上位トップ5⇒ランキングトップ5を表示

「健康ログ」ダウンロードURL

iOS版 URL  
<https://itunes.apple.com/jp/app/id938675319>

Android版 URL  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.angfa.lifenavi>

# “スリープ×リラックス”について

## ◆きもちいい目覚めのための、確かなグッスリへ

ストレス過多による気持ちの高ぶりで疲れているのに眠れない、更年期障害によってイライラするといった方のためのリラックスサプリです。

〈おやすみをサポートする3つの成分の役割〉

①ミルクペプチド※6⇒リラックス効果でおやすみの入り口をサポート。

※ 6: 乳タンパク加水分解物

②グリシン+GABA⇒深く良質な休息でスッキリした朝へ。

③ラフマエキス⇒ウトウトを誘う成分に働き掛け、スッキリした朝を演出。



¥1,230(税込)  
(1カ月分30粒入り)

### 【主な配合成分】

グリシン200mg、ギャバ30mg、テアニン10mg、乳たんぱく質加水分解物5mg、ラフマエキス5mg

# “第23回日本産業ストレス学会発表”について

## 第23回日本産業ストレス学会について

日本産業ストレス学会は、産業ストレスに関する研究の推進、現場における対策の普及、情報提供および関係者の交流の場として1993年に設立されました。第23回となる、今回の学会におきましては「流動化する産業構造の中でのストレスマネジメント～活力を目指して新たな連携を～」をテーマに活発な発表や討議が行われておりました。

## 同学会における発表内容について



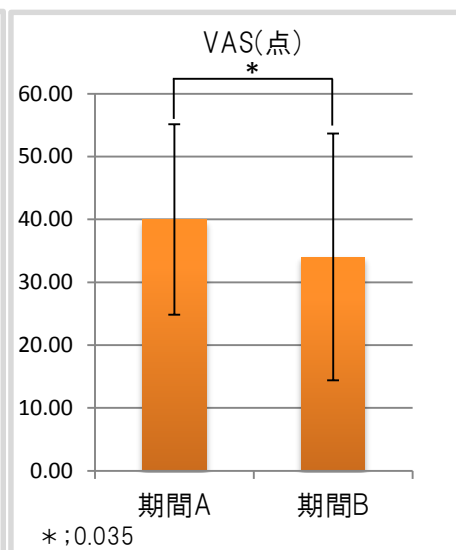
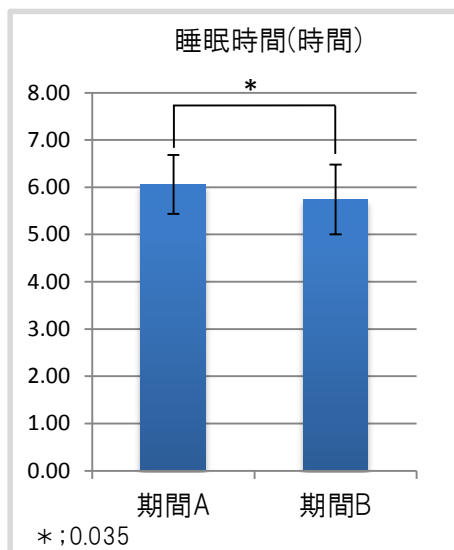
近年のスマートフォンの普及に伴い、睡眠時間や食事内容等の生活習慣、また、一日の運動量などを毎日簡便に記録できるアプリケーション(ライフログアプリ)が多く存在するようになりました。

本研究では、簡便に利用できるライフログアプリ「健康ログ」(アンファー株式会社)とサプリメント「スリープ×リラックス」(アンファー株式会社)が、睡眠の質に与える影響を検討しました。

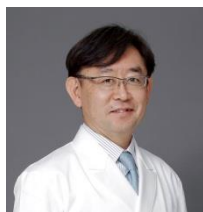
平日のデスクワーク業務に従事する23歳～49歳の健康な男女計23名(男性12名・平均年齢32.1歳、女性11名・平均年齢29.7歳)を対象として、睡眠の質の指標となるVisual Analogue Scale(以下VAS)を用いて、アプリケーション、サプリメント両方の未使用期間と使用期間で比較致しました。

その結果、睡眠時間は6.06時間から5.74時間と減少しましたが、VAS※7の点数は39.99点から34.03点と有意に改善しました。  
この結果より、睡眠時間が短くともアプリケーション、サプリメントを使用する事で、睡眠の質が有意に改善するという事がわかりました。

※7: VASの値は数値が下がる程、睡眠の質が向上している事を示す



## “メンズヘルスクリニック東京 小林院長・小山医師”について



院長 小林 一広  
(こばやし かずひろ)

### 略歴

精神保健指定医  
医療法人社団ウェルエイジング 理事長  
聖マリアンナ医科大学 幹細胞再生医学寄附講座講師



小山 太郎  
(こやま たろう)

### 略歴

医学博士  
NPO法人フューチャー・メディカル・ラボラトリー理事  
日本抗加齢医学会専門医  
日本医科大学大学院医学研究科  
形成再建再生医学 非常勤講師

### アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をコンセプトに掲げ、皆さまの「健康に・楽しく・私らしく」というエイジングケア・ライフスタイルの実現をめざすトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」をはじめ、医薬品や宅配冷凍ジュースサービス等、様々なエイジングケア商品の企画・研究開発および販売を行っております。