

## 健康増進アプリ「QOLism」のご利用による健康改善効果

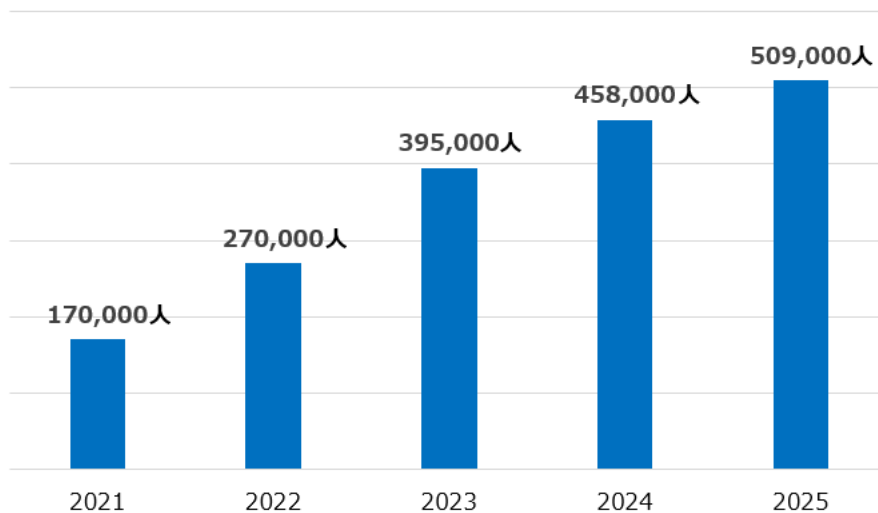
株式会社 QOLeal（代表取締役社長：江口 武彦）は、2021 年より健康保険組合や企業（以下団体）のお客さまに、医療費適正化に向けた効率的な保健事業運営や、健康経営・コラボヘルス推進をサポートするための健康増進アプリ「QOLism（キューオリズム）」（以下 QOLism）を提供しています。

このたび、アプリの特定の機能について一定の頻度でご利用いただいているユーザーの健康改善効果に関する分析を実施しましたので、その結果をご紹介します。

### 1. QOLism のユーザーID 数の推移

QOLism をご導入いただいた団体数の増加とともに、ユーザーID 数は順調に増加しています。

団体における QOLism のユーザーID 数の推移（健康保険組合および企業向け契約全体）



※ユーザーID 数：利用可能者数

※2025 年は 11 月末時点の実績

## 2. QOLism の概要とご利用のメリット

QOLism は豊富な機能を備え、ユーザーが無理なく続けられる仕組みのアプリです。歩数計測を中心に、食事記録・栄養計算、睡眠記録、エクササイズ動画など、さまざまなメニューが利用可能です。個人やチームで歩数を競うウォーキングイベントなど、楽しみながら健康づくりに取り組める仕掛けも充実しています。

[ヘルスケアアプリ QOLism \(キュオリズム\) | 株式会社 QOLeAD](#)



## 3. 医療費適正化や健康経営の推進に寄与する主要機能における効果

QOLism のさまざまな機能を継続的にご利用いただくことで、生活習慣病予防の観点でユーザーの健康改善効果が見られます。特に食事記録・栄養計算、腹囲・からだ計測、健康診断結果確認、ウォーキングイベント、レシピ検索などのメニューで利用頻度の高いユーザーでは、健康診断結果における A 判定の項目の割合が、未利用者に比べていくつもの項目において前年より向上したという結果が出ています。QOLism がユーザーの健康管理をサポートするとともに、団体の医療費適正化や健康経営の推進に寄与しています。

### 機能別の健康改善傾向

機能	健康診断項目の健康改善傾向				
	BMI	腹囲	血圧	HbA1c	HDL コレステロール
食事記録・栄養計算	●	●	●	●	
腹囲・からだ計測	●	●		●	
健康診断結果確認	●			●	●
ウォーキングイベント			●	●	●
レシピ検索	●	●			●

※記載の健康診断結果 5 項目のうち、3 項目以上で改善傾向（●印）が見られた機能について掲載。

※分析対象期間：2024 年 4 月 1 日 ~ 2025 年 3 月 31 日

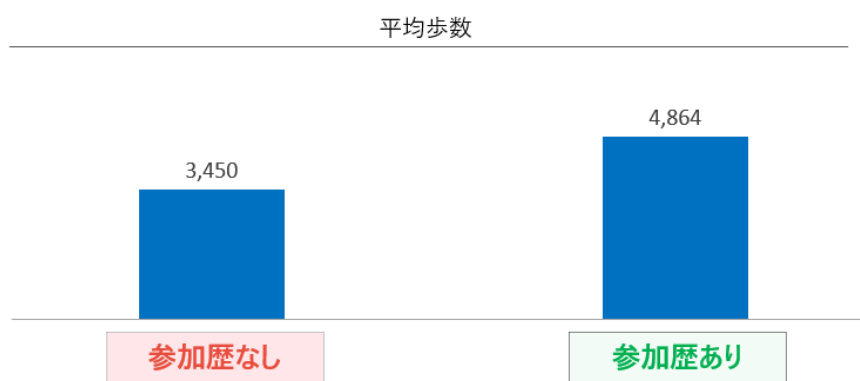
※分析方法：各機能の利用頻度上位層の健診項目 A 判定の割合が、未利用者との比較で前年より増加しているかを分析。（必ずしも各機能の利用と健康改善の因果関係を示すものではありません。）

#### 4. 団体での活用度が高い機能における効果（ウォーキングイベント・睡眠計測機能）

##### ■ウォーキングイベント

QOLism のウォーキングイベントは、団体ごとに独自のイベントを企画・運営できるという柔軟性に加え、アプリ上でランキングをリアルタイムに確認できるという団体の利便性や、チーム戦で協力・競争しながら参加することでの活性化が図れ仕ることから、団体での活用が進んでいます。また、分析の結果、ウォーキングイベントの参加者は未参加者に比べて平均歩数が多いといった効果が見られます。

ウォーキングイベント参加歴による平均歩数の違い



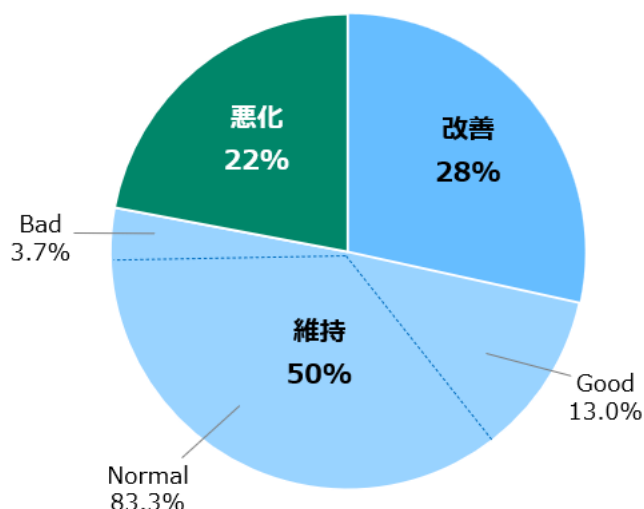
※分析対象期間：2024 年 4 月 1 日 ~ 2025 年 3 月 31 日

##### ■睡眠計測機能

QOLism の睡眠計測機能は、ユーザーがアプリを枕元に置くだけでさまざまな睡眠データを計測でき、「睡眠の量や質を見える化」することのできるものです。近年、睡眠に対する課題はプレゼンティーズム（注）やメンタルヘルスの問題に直結するため、健康管理の観点で重要視され、団体での活用が進んでいます。実際にこの機能を継続的に利用することで、28%のユーザーにおいて改善が見られ、50%の維持のユーザーでも、そのうち約 96%は睡眠の質が「Good」「Normal」の評価となっています。睡眠計測機能は睡眠の改善・維持に寄与しています。

（注）欠勤には至っておらず勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態

## 睡眠計測機能継続利用者の睡眠スコア改善傾向



※対象：対象期間(2024年9月13日～2024年10月25日)中に週に1回以上計測を行なった全ユーザー

※分析方法：対象者の2024年9月と2024年10月の平均睡眠スコアを比較

※基準：改善：+2以上、維持：+1.9～-1.9、悪化：-2以下

※睡眠スコアの評価：90-100 (VeryGood)、80-89 (Good)、60-79 (Normal)、40-59 (Bad)

## 5. 今後の展開

これからも QOLism は、先端テクノロジーの追求により多様な機能・サービスをつなぎ、健康経営とデータヘルスを支える進化型のヘルスケアプラットフォームとして展開してまいります。



株式会社 QOLeAD ホームページ：<https://qolead.com/>

本件に関するお問い合わせ：[info@qolead.com](mailto:info@qolead.com)

※ 資料上の分析結果は、各団体の別のお取組みの結果も含んだものであり、QOLism導入と数値の改善に因果関係があることを意味するものではありません。

※ 上記の結果の基となるデータの数については、サンプル数が小さいものもございます。分析の妥当性の評価や精度を高めるため、今後もサンプル数を増やすなどして継続調査してまいります。