

習慣化プラットフォーム Smart Habit を開発・運営する WizWe  
日本スロージョギング協会主催の実証実験に習慣化サポートを提供  
週1回以上の運動継続と体重3%減の成果を達成



習慣化プラットフォーム Smart Habit を開発・運営する株式会社 WizWe（ウィズウィー、本社：東京都港区、代表取締役 CEO：森谷 幸平、以下「WizWe」）は、さいたま市が推進する「スマートシティさいたまモデル」構築事業の一環として、一般社団法人日本スロージョギング協会（所在地：福岡市中央区、理事長 重松 森雄）が実施した実証実験「スロージョギング健康モニタリングコース」に、サービス事業者として参画いたしました。

本プログラムは、スマートウォッチを使用して日常の運動、睡眠、心拍数、栄養摂取を管理し、健康な生活習慣の習慣化を促すことを目的としています。WizWe は、運動習慣が未定着で身体に健康課題を抱えている参加者に、弊社のサービス「Smart Habit」を通して運動習慣化のサポートを行い、**73%が週1回以上のスロージョギング\*を実施、62%が体重3%減**という目標を達成いたしました。

\*スロージョギングとは

隣の人と、笑顔で会話できるペースで走る「スロージョギング」は、無理なく気軽に始められるだけでなく、生活習慣病の予防、改善や脳の活性化、リフレッシュなどさまざまな効果が期待できます。歩く速さや、それよりもさらに遅いペースでも、ウォーキングではなくゆっくりでも「走る」ことで、エネルギー消費などの効果が高まります。

#### ■プログラム概要

- ・実施期間：2023年11月11日から2024年2月14日
- ・実施場所：さいたま市美園地区
- ・主催：一般社団法人日本スロージョギング協会

- ・協 力：一般社団法人美園タウンマネジメント協会
- ・申 込 者：70 歳以上の男女 38 名
- ・実施方法：参加希望者はイベント会場で LINE の友だち登録を行う  
LINE を通じて習慣化サポーターが運動習慣化をフォロー
- ・目 標：週 1 回以上のスロージョギング  
体重 3%減を達成するために、運動（≒スロージョギング）の習慣化を実現

## ■サポート結果

- ・LINE 連携率：申込者のうち LINE 友だち登録が確認された人数 29/38 人(76%)
- ・プログラム開始率：一度でも記録が確認された人数 27/29 人(93%)
- ・平均週 1 回以上のスロージョギング実施 達成人数 20/27 人(73%)
- ・体重 3%減 達成人数 13 人/回答者 21 人(62%)  
※回答者は全てプログラム開始者（回答率 78% 21/27 人）
- ・コメント返信率：22 人/27 人(81%)

## ■成果

・プログラムを正しく開始した参加者の多くは、週 1 回以上のスロージョギング(73%)と体重 3%減 (62%)を達成しました。また、参加者のコメント返信率は 81%と高く、コメントのやりとりがあった参加者のスロージョギング実施率や体重 3%減達成率が顕著に高かったことから、対話型のサポートが効果的であったことが示されました。

## ■課題

・参加者の 24%が LINE 登録へ進めず、プログラム開始に至らないケースが見られました。70 歳以上の参加者において IT リテラシーの課題が認められたため、今後は LINE 登録からプログラム開始に至る手順をカバーするための対策を進める予定です。

今回の結果から、弊社のサポートがスロージョギングの習慣化や体重減に一定の寄与を果たしたと考えられます。今後は、課題である LINE 登録とサポート開始をクリアしていき、さらに多くの参加者の方々の健康習慣に寄与できるよう、プログラムの成功の確度向上を目指してまいります。

### <習慣化プラットフォーム「Smart Habit」とは>



リアルなサポーターの伴走と自動化されたプログラムを組み合わせ、低価格で行動習慣を実現するサービス。2018 年のサービス開始以来、ユーザー数は順調に推移し、現在では累計 3 万人のお客様サポートを実現。語学など教育分野の学習習慣化で多くの大手企業様に導入いただき、学習完了率 80%以上の実績を上げてきた。2021 年からは、お客様のチャーン防止・LTV 向上を支援するサブスク事業者様向けサービス「Smart Habit LTV」や、ヘルスケア業界の習慣化をサポートする「Smart Habit Healthcare」をローンチ。フィットネスおよびヘルスケア領域にサービスを拡大し、習慣化実現に取り組んでいる。

**【会社概要】**

会 社 名	株式会社 WizWe
代 表 者 名	代表取締役 CEO 森谷 幸平
所 在 地	東京都港区虎ノ門二丁目2番1号 住友不動産虎ノ門タワー5階
設 立	2018年5月
資 本 金	1,118,450,200円（資本準備金含む）※2023年1月31日現在
事 業 内 容	1. Smart Habit 事業 2. 語学及びその他法人研修事業 3. サブスクリプションの離脱防止およびLTV最大化事業
会社ホームページ	<a href="https://wizwe.co.jp/">https://wizwe.co.jp/</a>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社 WizWe 広報担当：田中・五十嵐

E-mail：pr@wizwe.co.jp

TEL：03-6426-5110（受付時間：平日10時～18時） WEB： <https://wizwe.co.jp/>