

Vivooの測定結果に応じた食や生活習慣に関するパーソナルなアドバイスを参考に
栄養バランスや水分管理、栄養管理をよりヘルシーに改善

【食習慣改善プログラム概要】

対象者

大塚グループ社員 255名

「Vivoo」とは？

尿を用いて栄養状態を可視化するサービス

HP | <https://www.otsuka-plus1.com/vivoo/>



実施内容

① Vivoo初回測定、実施前アンケート回答

② 食習慣改善に関連した情報提供メール

※参加者向け特別企画として、管理栄養士による栄養セミナーも実施（希望者のみ）

③ Vivoo最終測定、実施後アンケート回答

約1ヶ月



効果

- 性別ごとにみると、男性はあまり改善傾向が見られなかったが、**女性はほぼ全ての項目で改善。**
- 事後アンケート結果では、毎食の**野菜摂取の心がけ（5%増）**や**水分補給への意識（8%増）**が高まっており、具体的な行動変容が確認できた。
- 参加者の**90%が食習慣改善のためのきっかけ**となり、**87%が今後も継続意思がある**と回答。



**Vivooの活用により、受講者の意識・行動変容を促し、
生活習慣の改善につなげることができた。**

