



「持続可能なダイエットアプリ大賞2023」発表

No.1習慣化アプリ運営のbondaviが選出



bondavi株式会社（神奈川県横浜市）は、身体に無理をさせない健康的なダイエットアプリを調査し、国内No.1習慣化アプリ「継続する技術」運営会社の目線から、「持続可能なダイエットアプリ大賞2023」を選出しました。ダイエットアプリ市場全体を分析して分類した「栄養管理」「レコーディング」「フィットネス」「ユニーク」の4部門においてそれぞれ厳選された、計11アプリを発表します。

受賞アプリ一覧

食事部門	ユニーク部門
 あすけん  カロミル  カロママ プラス	 みんなチャレ  FiNC
レコーディング部門	フィットネス部門
 Cahoのかわいいダイエット  シンプルダイエット  Smart Dlet	 30日プランクチャレンジ  続けられる宅トレダイエット: ODOLL  Beatfit

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



大賞の背景と概要

近年、SNSなどの浸透によって自由に情報を発信できるようになり、ネット上にはダイエット情報も溢れています。その結果、ダイエットに取り組む人が増える一方で、キャッチーで過激なダイエット方法によって、健康被害が出ているというケースも増えたり、極端なファスティングなどで身体を壊してしまう事例も少なくありません。

このような背景より、身体に無理のかからない、着実に健康的なダイエットの浸透を推進すべく、本大賞を企画いたしました。「ダイエット = 痩身」というイメージが浸透していますが、本来は「日常の食事」という意味で、毎日の食習慣を整えるような、継続的な活動を指すものです。No. 1習慣化アプリ「継続する技術」を運営するbondaviの視点で、無理なく「持続可能なダイエット」を促すアプリを選出しました。

選出方法

bondavi社員がダイエットアプリを実際にアプリを使用し、以下の観点を基準に選出いたしました。

- ① 忙しい現代人でも現実的に続けられるか（勢いで終わらず、着実な成果につながるか）
- ② 短期的で無理なダイエットではなく、持続できるダイエットをサポートしているか

ダイエットアプリの分類

一言に「ダイエットアプリ」と言っても、それに該当するアプリは多岐にわたります。そこで、アプリの目的や機能によって、以下の4種類に大きく分類しました。

- ① **栄養管理部門**：食事を記録し、栄養素の不足や過剰をアドバイスするアプリ。ダイエットに限らず、健康管理にも使える。
- ② **レコーディング部門**：体重や体脂肪を記録し、グラフなどで表示するアプリ。機能よりもデザインに多様性があるので、雰囲気などの好みに合わせて選ぶのがベター。
- ③ **フィットネス部門**：腹筋などの運動を促すアプリ。ユーザーの動きを検知するために、最新テクノロジーが使われることも多い。
- ④ **ユニーク部門**：以上の主なダイエットアプリとは異なる、ユニークなアプリ。ダイエットアプリと称していないこともある。

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



受賞アプリ詳細

各アプリ運営会社によるアプリのアピールコメントと、bondavi 社員による受賞ポイントを紹介します。

食事部門

あすけん (株式会社 asken)



『あすけん』は、食事のカロリーや栄養素を「見える化」することでユーザーの皆さまの賢い食事選びをサポートします。簡単に、楽しみながら栄養バランスのとれた健康的な食生活を叶えるアプリです。(株式会社 asken 広報担当)

受賞ポイント: 自分の目標に合わせてコースを選べることや、食事のPFCバランスまで計算してくれるので、最低限の管理をしたい人から、ワンランク上の栄養管理をしたい人まで楽しみながら使える点が魅力的でした。また、他のダイエッターの方の記録を、自分と似ている度と一緒に出るので参考にし対人を見つけやすくて、モチベーションアップになりました。



カロミル (ライフログテクノロジー株式会社)



食事の写真やバーコードから簡単にカロリー+18栄養素を記録できる健康管理アプリ。食事の他、運動、体重、血圧等が一元管理でき、ダイエットやボディメイクなど様々な場面で活用できます！(ライフログテクノロジー株式会社広報担当)

受賞ポイント: 入力が簡単で、アプリを開くと表示される栄養サマリーを見れば、どの栄養素が足りていないか一目でわかる点が栄養に詳しくない人でも理解しやすいのが魅力的でした。3ヶ月後の体重予測もしてくれるので少し先の自分をイメージしながらできる点がモチベーションアップになります。



カロママ プラス (株式会社リンクアンドコミュニケーション)



2か月の利用で平均▲2-3kgの実績！食事などのライフログ入力でAIコーチ「カロママ」からすぐに健康アドバイスが届く♪ママが伴走してくれるので、ダイエットを楽しく続けられます。(株式会社リンクアンドコミュニケーション広報担当)

受賞ポイント: 栄養士さんからのアドバイスが、毎食ごとに出て、必ず褒めてくれるのが嬉しかったです。一緒に改善点や、今後活かせるポイントなどをアドバイスしてくれるのが魅力的でした。特にアドバイスが、その場しのぎのアドバイスではなく、長期的に意識できるポイントが多かったのも魅力的でした。



【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



レコーディング部門

Cahoのかわいいダイエット（株式会社グリーン・スピード）



Cahoさんの可愛いイラストをたくさん使用しており、好きな壁紙に変更できます。また毎日欠かさず記録できるようシンプルな設計なのもポイントです！（株式会社グリーン・スピード広報担当）

受賞ポイント:とにかくイラストが可愛い！！テーマカラーを変えれたり、入力ごとにいろんなイラストが見えるのが楽しくてついつい記録をしてしまいます。記録もスタンプできるので(日記も書ける)すごく簡単で、継続できることに加えて、後から一覧で振り返れる点も魅力的です。



シンプルダイエット（株式会社アイモバイル）



ダイエットが続けられなかった方もこのアプリなら体重を記録するだけ！細かい機能がないからこそ、誰でも簡単に体重記録が続けられます。2011年のリリースから多くのユーザーにご利用いただいております。（株式会社アイモバイル広報担当）

受賞ポイント:とにかくシンプル。5秒で終わるのが継続の秘訣で、体重測ったら記録するというルーティンに入れやすいのが魅力的。無駄がなく、グラフを見ると頑張った成果もサボった成果もはっきり見えるのがシンプルで気に入りました。パスワードつけられる点にも開発者の方の思いやりを感じました。



Smart Diet（株式会社コモレビ）



SmartDietは1日1回記録するだけの簡単ダイエットアプリ。毎日続けたい体重の記録をサポートし、ダイエットを楽しく行うことができます！（株式会社コモレビ広報担当）

受賞ポイント:とにかくシンプルにもかかわらず、毎日の体重入力時に前回の体重が表示されたり、スタンプで気分や飲み会、運動などの簡単な記録ができたりと効率よく体重+αが入力できる点が魅力的でした。



【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



フィットネス部門

30日プランクチャレンジ (MMDD)



体幹トレーニングのプランクを継続するためのアプリです。簡単操作でアプリを開けばすぐに始められます。30日間のトレーニングで体幹を鍛えましょう(MMDD広報担当)

受賞ポイント: プランクを毎日30秒続けるというシンプルで簡単なところが魅力的。カウントもしてくれ、終了時にはGood job!の言葉と共に表示される累計のプランク実施時間が少しずつ増えていくのも地味に嬉しい。またプランクを30秒だけだと物足りなくなり、結果としてもう少し筋トレしてしまう仕組みがbondavi社員には響きました。最近ちょっとお腹周りが気になるけどなかなか運動始められないという人にぜひおすすめしたいアプリ。



続けられる宅トレダイエット:ODOLL (ならでわ株式会社)



ゲーム感覚でカラダを動かせる宅トレアプリ! ちゃんとした動きじゃないと先に進めない! ? AIがフォームチェックしてくれるから「痩せ加速」!! 今日から無料で始めちゃいましょう!(ならでわ株式会社広報担当)

受賞ポイント: インストラクターに合わせて動くと、AIが体の動きを認知して、「もっとお腹に力を入れて」などとアドバイスをしてくれるパーソナルトレーニングを受けているかのようなアプリ。動画を見ながらやると正しくできているのかわからないという時があるけれどそんな悩みを解決してくれる。そして運営者の方々のアプリ愛が溢れているところも魅力的でした。



Beatfit (株式会社アリストル)



隙間時間で3分から出来るので忙しくて時間が無い方におススメです。またレベルを5段階で用意していますので運動が苦手な方でも無理なく始めることができます。(株式会社アリストル広報担当)

受賞ポイント: エクササイズの種類が豊富で飽きないことに加え、自分のレベルや目的に合わせて難易度を変えられるので、運動習慣をつけたいだけの方も、本格的にフィットネスに取り組みたい方も使いこなせる点が魅力的でした。また、3分から始められるという、継続に必要なハードルの低さもbondavi社員にはさりました。



【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



ユニーク部門

みんなチャレ（エーテンラボ株式会社）



一人だと辛いダイエットも、仲間がいれば長く続けられてリバウンド知らず！
匿名OK、5人1組のチームに参加して同じ目標を持った仲間と励まし合いながら楽しく続ける習慣化アプリです。（エーテンラボ株式会社広報担当）

受賞ポイント: 同じ目標を持つ知らない人と一緒に目標に向かって頑張るという仕組みが他にはないユニークかつ画期的な仕組みでした。頑張っている人を見ると自然とモチベーションが上がり、楽しみながら頑張れる+チームメンバーと情報交換できるのも魅力的でした。



FiNC（株式会社FiNC Technologies）



FiNCアプリは歩数・体重・食事・運動・睡眠・生理など1つのアプリでまとめて記録することができます。今後はさらに楽しみながらアプリをご利用いただけるサービスの提供を行なってまいります。（株式会社FiNC Technologies広報担当）

受賞ポイント: これぞオールマイティというアプリ。このアプリひとつで健康管理が完結できるのが魅力的でした。体重や食事運動などはもちろん、歩数や睡眠、メンタルに加え、検査結果なども入力できるので、特にダイエット+αで健康管理したい人にはこの上ないアプリだと感じました。



【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



<参考資料>

会社概要

元・広告代理店データアナリストの社長が創業したアプリ開発ベンチャー。

「特別じゃない毎日を豊かに」という理念のもと、日常が少し良くなるようなアプリの開発・運営を行っている。社長のこだわりから、広告掲載やアプリ内課金をおこなわず、「ユーザーの善意(寄付)」のみによる黒字化に挑戦中。有料プロモーションを一切せず、アプリの品質向上のみで現在500万ダウンロード数を突破。

1分でわかる会社紹介：<https://bondavi.jp/one-min>

主なアプリ 詳細は[こちら](#)

<p>継続する技術</p> 	<p>元・筋金入りの三日坊主が作った習慣化アプリ。 ①ダウンロード数 ②App store評価 ③継続成功実績 全て1位の国内No.1習慣化アプリ。毎月約12,000人のユーザーが、運動や勉強の「30日間継続」に成功している。広告代理店でデータアナリストだった社長が、100万人以上の行動データから三日坊主になるメカニズムを研究し、誰でも続けられるようなデザインを追求した。</p>
<p>集中</p> 	<p>社長が独立直後、「上司がいなくてもサボらないように」と開発した集中アプリ。こまめに休憩を促し、効率良い集中力の維持をサポート。アプリ内アンケートでは90%以上が集中力向上を実感、1000時間達成したユーザーからは、国家資格や漫画家デビューなど多数の結果が届いている。また、近年注目が集まっているリスキリングの一環として、学校や法人向けの導入も加速している。</p>
<p>ひよこフィルター</p> 	<p>メンタルの弱い社長が作った、苦手な言葉をひよこに変えるアプリ。サファリ内で検索すると、苦手と設定した言葉は全てぴよぴよに置き換わる仕様。元々メンタルの弱い社長が自分のメールに使うため、PC用に開発された。スマホ版ひよこフィルターのリクエストが殺到したため、少しでもみなさんの日常がひよこフィルターによって豊かになればという思いから、後にスマホ版も公開された。</p>

主なメディア掲載歴

news zero、めざましどようび、THE TIME、す・またん！（読売テレビ）、nicola、Tarzan日経WOMEN、まいにちdoda、FMヨコハマ、FM cocolo、News Crush、Yahoo!ニュース、ライフハッカー、ICT教育ニュース、NewsPicks、STUDAY HACKER、@DIME、マイナビウーマン、スマートニュース、デイリースポーツOnlone、よるず〜ニュースなど

詳細は[こちら](#)

ご取材可能なこと

①習慣化に関すること

- ・データ分析に基づいた、「人が継続できない理由」や「継続するためのコツ」について
- ・継続できるようになるデザイン設計や、アプリの節々に込められた思い

②集中・モチベーションに関すること

- ・200万人の行動データに基づく、やる気やモチベーションを維持する方法
- ・何故、ポモドーロテクニックは大抵、うまくいかないのか

③広告費0円で、国内No.1アプリへと成長するまでの開発秘話

- ・同業者が「驚異的」と口を揃える「広告費ゼロで500万ダウンロード」の背景

④「広告や課金を行わず、寄付だけ」というユーザーファーストを貫く信念

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp

2023.05.23

凡人だって。ダヴィンチだって。

bondavi



- ・ その結果生まれた、「無駄機能」という新しいビジネスモデル

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp