

2025年2月19日

BHQ 株式会社
一般社団法人ブレインインパクト

BHQ Actions における 7 つのカテゴリを網羅した 異業種連携による BHQ エコシステム研究を開始

BHQ 株式会社(埼玉県さいたま市、代表取締役：川森 雅仁、以下 BHQ 社)は、脳を健康にする BHQ Actions における 7 つのカテゴリについて、異業種連携を促進するための BHQ エコシステム研究を、一般社団法人ブレインインパクト(京都府京都市、理事長：山川 義徳、以下 ブレインインパクト)監修のもと、実施します。本研究では、健康管理、睡眠休息、運動、環境、学習、食事、社会生活について、ビジネスパーソンに対する『実践出来ているライフスタイル』や『実践できていないが実践しても良いと考えるカテゴリ』を明らかにし、BHQ エコシステムの形成を促進に繋がる知見を蓄積するため、関連する製品やサービスを提供している企業や団体の協力を頂きます(図1)。

『職場』で実践できる、5つのBHQ Actions

 歩行の健康評価 NECによる歩行センシング インソール“A-RROWG”	 オンラインフィットネス ルネサンスによる オンラインでのレッスン
 	  

 オンライン学習 グロービスによる 定額制動画学習サービス	 選択可能なオフィス ココヨによる街に開かれたオフィス “THE CAMPUS”	 アート×テクノロジー融合 京都府/ATVKによるアートを 活用したイノベーション創出活動
 	 	  

『自宅』で実践できる、2つのBHQ Actions

 都道府県BHQ弁当 FM愛媛・BHQ社による脳の 健康につながる愛媛BHQ弁当	 眠りのサポート NTT PARAVITAによる ねむりの応援団
  	  

図1 脳を健康にするコンテンツ

コンテンツ提供ご協力企業・団体一覧 詳細は別紙を参照ください

1. 健康管理カテゴリ：NEC 歩行センシングインソール A-RROWG（日本電気株式会社）
2. 運動カテゴリ：脳活性化メソッド「シナプソロジー®」
ルネサンス オンライン ライブストリーム®（株式会社ルネサンス）
3. 学習カテゴリ：定額制動画学習サービス「GLOBIS 学び放題」（株式会社グロービス）
4. 社会生活カテゴリ：THE CAMPUS（ココヨ株式会社）
5. 環境カテゴリ：アートとテクノロジーを融合する ATVK（京都府／（公財）京都産業 21・ATVK）
6. 食事カテゴリ：愛媛 BHQ 弁当（株式会社エフエム愛媛）
7. 睡眠休息カテゴリ：ねむりの応援団（NTT PARAVITA 株式会社）

加えて、脳を健康にする BHQ Actions の実施状況と、脳の健康状態との関係を明らかにするため、パナソニックホールディングス プロダクト解析センターからアルゴリズムを提供され、BHQ 社がサービス展開をしている簡易に脳の健康状態が測れるクイック BHQ ドックを利用します（図 2）。

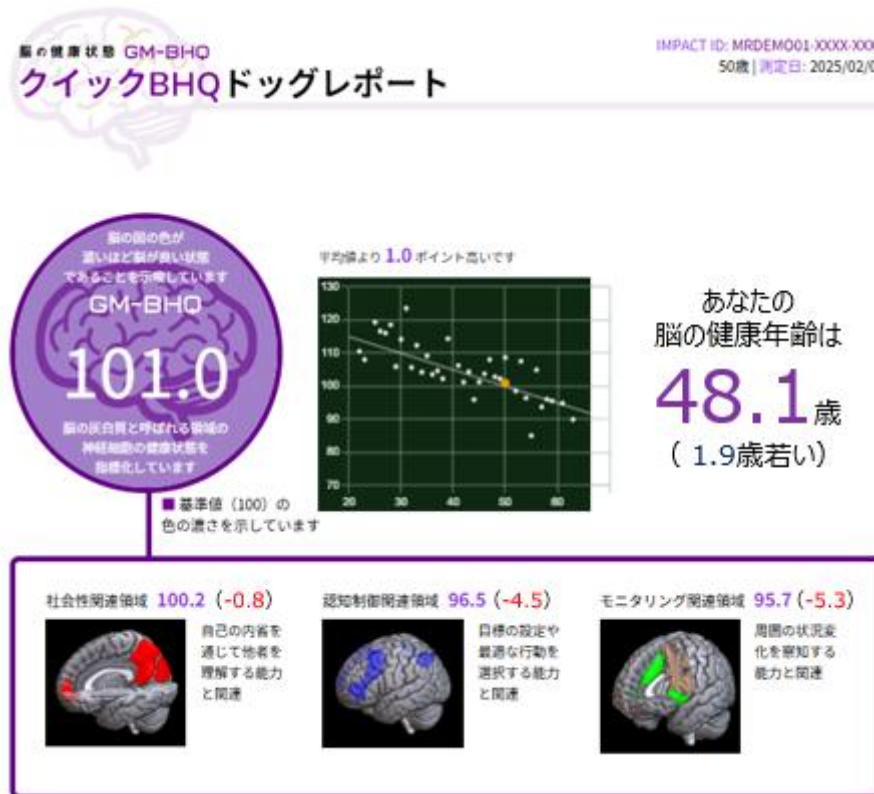


図 2 クイック BHQ ドックレポート イメージ

これによって、『脳を健康にするのは、高齢者にとっては運動よりも睡眠休息であり、女性には食事よりも環境であるか？』、『認知機能に関する脳領域は学習が効果的であり、社会性に関する脳領域には社会生活の充実が大事であるか？』など、個人にとって適した BHQ Actions の探索や、自らが改善したいと思う脳領域に最適な BHQ Actions を発見することが可能となります。このことは、BHQ を高める製品やサービスを提供する企業にとって、自社のターゲットや貢献できる脳領域が明らかになり、BHQ エコシステム形成の一助になると考えています。

本研究へ協力頂ける個人の方は、下記の URL から参加登録をして下さい。

BHQ エコシステム研究 概要

募集期間：2025年2月19日（水）～3月7日（金） ※予定

募集対象：ビジネスパーソン

実施内容：オンラインでの脳の健康状態の測定とオンラインアンケートへの回答

所要時間：10分程度

参加費：無料（脳の健康度測定は通常有料です）

参加登録フォーム：以下のフォームより、1分程度で登録可能です

<https://forms.gle/F3yF3k7PPb6Tppwp9>

参加の流れ：参加登録後、1～2週間程度で研究参加のための URL をご案内します

その他、本研究における新たな BHQ Actions の提供が可能な企業や団体の方は、下記の問い合わせ先よりご連絡下さい。

<お問い合わせ先>

BHQ プロジェクト事務局

E-mail : bhq_contact@bi-lab.org

【関連情報】

◇クイック BHQ ドック：2024年12月19日 BHQ 株式会社プレスリリース
脳の健康状態をスマートフォンやパソコンで手軽に計測できる WEB アプリを開発
地域の従業員向けに『クイック BHQ ドック』サービスとしてトライアル開始
https://www.bhq.co.jp/cms/wp-content/uploads/2024/12/Quick-BHQ-Dock_BHQ_20241219.pdf

◇BHQ 株式会社(<https://www.bhq.co.jp/>)

脳の健康管理指標である BHQ を誰もが簡単に使えるためのプラットフォームを提供すると共に、BHQ Actions に基づいて、様々なライフスタイルによって楽しみながら脳の健康維持増進ができることを目指しています。

◇一般社団法人ブレインインパクトについて(<https://www.bi-lab.org/>)

内閣府 ImPACT 山川プログラムの社会実装組織として創設され、脳の健康管理指標 BHQ に関する国際標準化活動を推進すると共に、脳情報のデータベースを公的共用リソースとして提供しています。また、各種大学と連携した研究成果を活用し、脳科学研究の振興及び研究成果の社会への還元を進めています。なお、理事長の山川は以下の役職も兼務しています。

- ・東京科学大学科学技術創成研究院バイオインターフェース研究ユニット特定教授
- ・京都大学ブレインヘルスケア・ビジネスエコシステム寄附講座特命教授
- ・神戸大学産官学連携本部客員教授

別紙 脳を健康にするコンテンツのご紹介

1. 健康管理カテゴリ

企業・団体名：日本電気株式会社

コンテンツ名：NEC 歩行センシングインソール A-RROWG

説明：センサ入りインソールを靴に装着するだけで、普段の歩き方を見える化できる製品です。センサは歩行とその他の動きを自動判別し、効率的に計測を行います。専用アプリでは、日々の歩行状態とその変化をグラフや点数でわかりやすく表示するとともに、歩行改善に向けたアドバイスや動画も提供します。正しい歩き方を習慣づけることで、健康的な毎日を実現します。

URL：<https://jpn.nec.com/wellness/a-rrrowg/>

2. 運動カテゴリ

企業・団体名：株式会社ルネサンス

コンテンツ名：脳活性化メソッド「シナプソロジー[®]」、ルネサンス オンライン ライブストリーム[®]

説明：脳活性化メソッド「シナプソロジー[®]」は、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るものです。職場において複数人で楽しく行うことで感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。また、ルネサンス オンライン ライブストリーム[®]は、パソコンやスマートフォンを使って、いつでもどこでも手軽に運動が楽しめるオンラインフィットネスサービスであり、職場で簡単に運動を取り入れることができます。

URL：<http://synapsology.com/> <http://rol.s-re.jp/>

3. 学習カテゴリ

企業・団体名：株式会社グロービス

コンテンツ名：定額制動画学習サービス「GLOBIS 学び放題」

説明：「GLOBIS 学び放題」は、グロービスがこれまでビジネススクールや企業内研修、出版事業を通じて培った、良質な経営教育のコンテンツやビジネストレンドを、スマートフォンやPCなど利用シーンに合わせたデバイスで、いつでもどこでも好きなだけ学習することができるサービスです。ビジネスに必要とされる体系的な知識を、3,700コース、16,500本以上の動画に収録、2024年12月時点で累計受講者ID数は約110万以上に成長しています。動画は1本あたり3分程度から構成しており、隙間時間に手軽に学習することが可能です。

URL：<https://globis.jp/unlimited/>

4. 社会生活カテゴリ

企業・団体名：コクヨ株式会社

コンテンツ名：THE CAMPUS

説明：「みんなのワーク&ライフ開放区」をコンセプトに様々な方が訪れるイベント／パブリックエリア、オープンラボなど、働くこと・暮らすことが豊かになる環境を構築したオフィス THE CAMPUS。

多様な人々がひとつの場を共有しながら、自律的に活動することで未来につながる新しい価値を探究し、中長期視点で社会課題の解決を目指しています。オフィス内では働く場所を選択できるようフロアごとの機能を明確にした「機能別フロアスタッキング」を採用。社員は仕事の内容と目的に合わせて自らフロアを選んで働いています。

URL：<https://the-campus.net/about/>

5. 環境カテゴリ

企業・団体名：京都府／（公財）京都産業 21・アート&テクノロジー・ヴィレッジ京都（ATVK）

コンテンツ名：アートとテクノロジーを融合する ATVK

説明：アートとテクノロジーの融合こそイノベーションをもたらすとの理念の下、2023年10月、京都・大
山崎町の地に誕生した「アート&テクノロジー・ヴィレッジ京都（ATVK）」は、企業サイトへの入居企業
10社をはじめ、現在4つあるテーマ別専門部会への参画企業などを中心に、単なる異業種交流の場
に留まらず、新たなマッチングやコラボレーションを生み出し続け、アート思考やクリエイティブ発想を積極的
に取り込んでいくことを通じ、スタートアップ企業・人材の育成や新たな事業創発に取り組んでいます。ま
た、クリエイティブ発想のサポートとしては、アート作品の展示など、京都の文化力を活かした芸術・文化
の発信も行っています。

URL：<https://atvk.kyoto/>

6. 食事カテゴリ

企業・団体名：株式会社エフエム愛媛、BHQ 株式会社

コンテンツ名：愛媛 BHQ 弁当（都道府県 BHQ 弁当）

説明：BHQ 株式会社が進めている「トライアングル愛媛推進事業」のデジタル実装加速化プロジェクト
としてエフエム愛媛によって開発された、和・洋・中の「愛媛 BHQ 弁当」です。ブレインインパクトでは、既
存の科学論文や厚生労働省・消費者庁のガイドラインを参考に、脳の健康のために摂取が推奨される
栄養素が含まれている食品を BHQ レシピとして認定しています。その第1弾が愛媛 BHQ 弁当であり、
脳にいい栄養素に加え、真鯛や里芋、レモンといった、愛媛県の特産物を使用しています。

BHQ 株式会社では、BHQ レシピ認定のためのガイドラインβ版を参考に、各都道府県ならではの特産
物を使用した、脳にいい「都道府県版 BHQ 弁当」を今後も開発予定です。

URL：https://note.com/tryangle_ehime/n/n39e0c05432e7

<https://www.bi-lab.org/bhqrecipe>

7. 睡眠休息カテゴリ

企業・団体名：NTT PARAVITA 株式会社

コンテンツ名：ねむりの応援団

説明：「ねむりの応援団」は、メンタルヘルスや生産性等の健康経営における企業の課題を支援する、
睡眠改善サービスです。認知行動療法と ICT を活用した睡眠改善で、一人ひとりに合ったサポートを実
施。利用者には睡眠の専門家がパーソナルトレーナーとして伴走し、従業員の疾病予防、生産性向
上、メンタルリスクの低減につながる睡眠改善アドバイスを行います。豊富な睡眠改善実績から企業の課
題にあった運用をご提案しています。

URL：<https://nemuri-supporters.nttparavita.com/>