今日の運動×食事×睡眠が、
未来の貴方を創ります。

未来の貴方のために、
人生の数カ月のお付き合いを。

Fact Mix Method Corp.
株式会社 ファクトミックスメソッド

公式サイト

フラッグシップ
Flagship
Fact Mix Method Corp.

ウェルネスライフスタイル
実践プログラム

Supervised by
AFRODE CLINIC

株式会社ファクトミックスメソッド
Service Descriptions
As of Dec 09,2024

監修医よりメッセージ

食生活・運動習慣の行動変容を

「医療界には、真のニーズにこたえるアプローチがハーバード大学を中心にできています。それは、薬を処方するというより、本人の好みに考慮しつつも科学的エビデンスに基づいたライフスタイルを医師が処方する（＝生活処方せん）というものです。健康寿命を延ばすには薬ではなく食生活・運動習慣の行動変容が有効であることが医学論文で示されつつあります。」

検査だけでは真の健康は手に入りません

「これほどやみくもに人間ドックを受けている国は日本だけです。人間ドックを行っても、個々の検査数値の理解は深まらず、将来の疾病への危機感は生まれないため、検査前後で生活の変化は起こっていないのが現状です。検査を行うだけでは健康にはならないのです。」

“生活処方せん”という新しいアプローチ

「生活処方せんは、効果的で、副作用もなく、薬の処方箋なしに、誰でも、今すぐはじめられる本当の予防医療です。個々人にあったオーダーメイドの生活習慣変容のサポートを、海外医学界4大ジャーナルの最新エビデンスに基づき具体的な数値で提示する、生活処方せん(Life Style Medicine)という新しいアプローチにご期待ください。」

道下 将太郎

監修医｜株式会社ファクトミックスメソッド CMO

（Chief Medical Officer：最高医務責任者）

AFRODE CLINIC 代表医師

- 2015年 東京慈恵会医科大学卒業
- 2017年 東京慈恵会医科大学大学病院/脳神経外科医局所属
- 2021年 東京慈恵会医科大学大学病院退局
- 2021年 AFRODE CLINIC 監修
- 2024年 株式会社ファクトミックスメソッド 監修

東京慈恵会医科大学にて脳外科医としての活動、ハーバードでの留学経験などを経て日本にまだ根ざしていない米国スタイルの予防医療の重要性を認識。 確かな医療エビデンスをベースに、医療の介在領域を開拓していき人々の健康・人生までをも変えていく。それらが将来的な日本の変革につながることを強い信念として抱き2021年アフロードクリニックを創業。そのほか、医療×「？」でさまざまなプロジェクトをプロデュース。

死から生を見つめる
監修医の挑戦

真の健康をもたらす Wellness Lifestyle

我々が標ぼうするウェルネスライフスタイルは、
適度な運動／バランスのよい食事／適切な睡眠、
3つの領域で貴方に合う生活習慣を実践できていること。

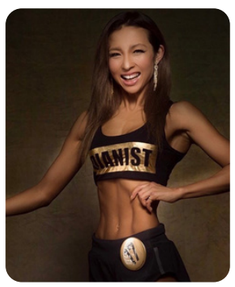
トップアスリートにも、アドバイザーが必要

五輪選手やプロ選手が、専属の栄養士やトレーナーを雇ったりするニュースをご覧になられたことがあるかもしれません。世間的には運動のスペシャリストである彼ら(彼女ら)も、外部のアドバイザーを必要とするように、客観的なアドバイスと伴走してくれる存在は、目標達成を後押ししてくれます。

FMMが、あなたの専属アドバイザー

FMMでは、皆様の目標を伺い、目標達成を支える土台となるウェルネスライフスタイルを、おひとりおひとりに提案させていただきます。何より、明るい目標設定が肝要です。FMMを活用して、人生を大いに謳歌して頂きたいと想っています。

「最先端で研究実践してきた、
運動×食事×睡眠の知見を、丁寧に落とし込みます」



野口 史織

生活処方せん作成チーフ

株式会社ファクトミックスメソッド CKO（最高知識責任者）

- 国立スポーツ科学センター トレーニング指導員として五輪帯同多数
- 防衛大学校 非常勤講師
- 早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科 博士課程在籍
- 2019 SUPER BODY CONTEST 日本大会優勝
- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA) 講師

FMMの特徴

01
予防医療検査
ライフスタイル問診

ライフスタイル提案の肝
あなたを可視化
あなたを理解

02
ウェルネスライフスタイルに導く
“生活処方せん”

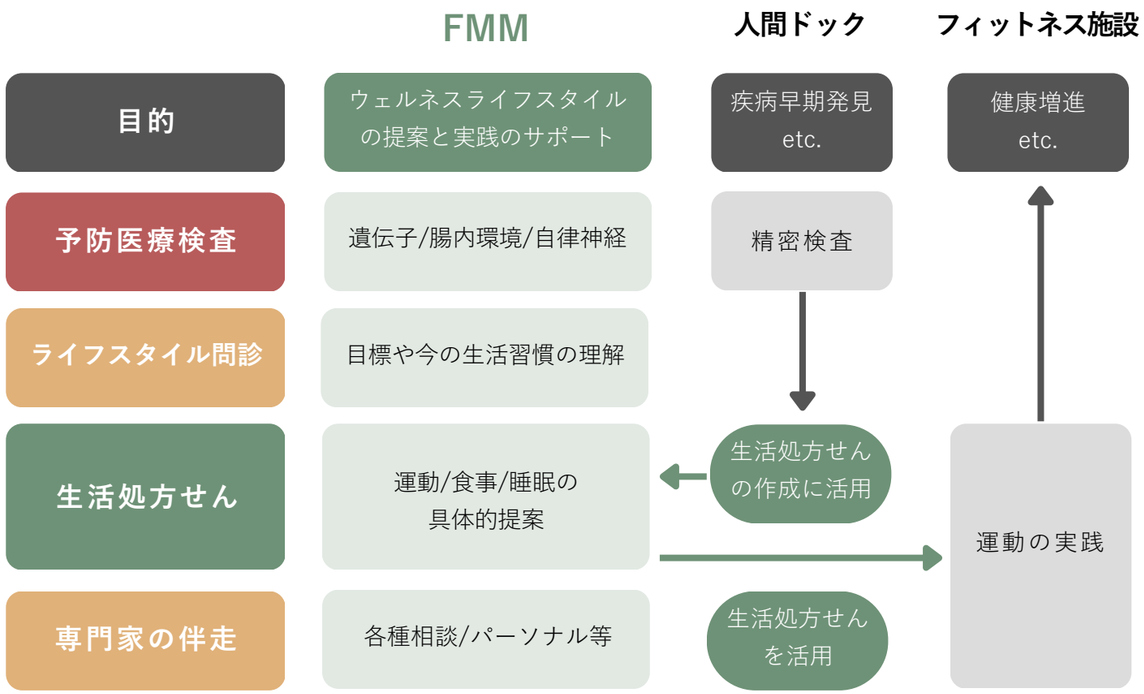
運動×食事×睡眠の専門家
が作成、医師が監修する
「ご自身の取扱説明書」

03
生活処方せんの実施に
専門家が伴走

各種相談や
パーソナルセッション等
専門家のサポート

今の環境そのまま、今日からできる生活習慣のスイッチ

精密検査を行う人間ドックや、運動を実践するフィットネス施設に通っているなら、併用しましょう。どちらも大切ですし、FMMとの相乗効果が期待できます。FMMはオンライン対応、全国どこからでもご利用可能です。



予防医療検査

あなたを可視化するためのリサーチ

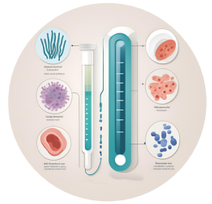
ライフスタイル提案の肝となる三種の検査

遺伝子検査キット

「筋肉の質は？」 速筋（白筋）・ 遅筋（赤筋）のつきやすさや割合
「代謝傾向は？」 タンパク質・脂質・炭水化物代謝の得意不得意

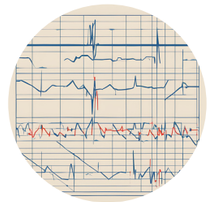
腸内細菌検査キット

「腸内環境は？」 善玉菌／悪玉菌／日和見菌の割合／etc.
「栄養素の不足は？」 健康な腸を育てる発酵食品／食物繊維／etc.



自律神経検査キット

「睡眠の質は？」 客観的評価（一番のリカバリー方法は睡眠）
「自律神経の乱れは？」 交感神経・副交感神経の働き／ストレス／etc.



ライフスタイル問診

あなたを理解するためのインタビュー

目標や今の生活習慣の理解

オンライン～60分

「夢や目標は？」 どこを目指すか、ゴールを共有
「今の生活習慣は？」 運動・食事・睡眠の現状や趣味趣向を把握

“生活処方せん”

リサーチとインタビューの結果から作成

世界に一人。貴方のための、運動×食事×睡眠の最適解。

“生活処方せん”は世界に一つの「ご自身の取扱説明書」。検査結果やライフスタイル問診から、運動×食事×睡眠のスペシャリストが作成する具体的なご提案です。AIは過去に基づき、メディアは誰かのため。“生活処方せん”は、“今”の“貴方”のためにある。ゆえに、世界に一つといえるのです。

米国式医療エビデンスを反映した最新の内容

最新医学情報・論文をキャッチアップし、具体的な生活改善に落すメソッドを確立した監修医が、米国式医療エビデンスを反映。

デジタルライフスタイル誌の形態

どのページもご自身のためのオリジナル。重要な項目が一目瞭然です。ライフスタイル雑誌のようなデザインなので、読み返しやすく、デジタルデータなので持ち運びも簡単。ジムやレストランでも読み返しながら、ウェルネスライフスタイルの実践にお役立てください。

イメージ

表紙

目標と検査結果

構築スキーム

夢への鼓舞

運動領域

食事領域

推奨食材

睡眠領域

事例紹介①　男性/40代/企業役員/N様 （利用開始から1年経過 ）

検査キット　**結果は、お悩みとほぼ一致**

遺伝子：炭水化物の代謝◎／持久系トレーニング◎
腸内細菌：バランス△／不整脈、花粉症リスク高い
心電図：睡眠の質△／睡眠時無呼吸症候群リスク高い

ライフスタイル問診　**エベレスト登山が夢**

ライフスタイル：外食が多く子育て中で運動時間少ない
ワークスタイル：長時間稼働、デスクワーク、不定休
お悩み： 歯ぎしりがひどく朝起きると疲れている／花粉症

夢に向け再始動

生活処方せん

運動：❶デスクワークで可動域が狭化／ケーブル系マシン導入　❷登山には有酸素運動能力が重要／筋肉中に酸素を運ぶミオグロビン増加にジョギングを推奨　❸徒歩を有酸素運動に高める歩き方に

食事：❶筋肉の材料を増やす高タンパク食を意識　❷腸内環境を調整するためビタミンC、Eの相互作用を意識したメニュー提案　❸ラフィノース摂取を意識したメニュー提案

睡眠：会食も多いワークスタイルのなかで、❶副交感神経の働きを高める夜のルーティーン　❷メラトニンの量を増やす食事、運動の日中のルーティーン　❸入浴時間の変更を提案

Voice from Users

「生活処方せんを実践して1年、早朝から家事や仕事ができるようになりました。食事や運動の改善による腸活のおかげか、花粉症薬に頼らず苦手な春を過ごせ、今年は便秘などの副作用もありません。夢であるエベレストに向け、今年は国内登山の予定をどんどん入れています。」

事例紹介②　女性/40代/医療従事者/H様 （利用開始から1年経過 ）

検査キット　**結果は、自己流と逆の食生活を推奨**

遺伝子：炭水化物の代謝は得意／脂肪の代謝は苦手
腸内細菌：バランス△／大腸がんリスク高い
心電図：睡眠時リラックス状態が要注意

ライフスタイル問診　**ボディメイク目的**

ライフスタイル：夫婦2人で自由な食生活。ゴルフが趣味。ダイエットに炭水化物は悪と考え、炭水化物を制限。カラダに良いと聞いたオイルを多用した脂質の多い食生活。

自己流を卒業

生活処方せん

運動：体質と自律神経解析から下半身トレーニングとピラティスを推奨。ピラティスは快眠にも役立つセロトニンの分泌を促す働きがあるとされます。

食事：❶炭水化物制限を卒業　❷大腸がんの予防として動物性脂質を減らし食物繊維の多い野菜などのたっぷり摂取を推奨　❸筋肉を落とさない高タンパク食事が目的に有効

睡眠：❶質の高い睡眠を得るため6時に起床して朝日を浴び体内時計をリセット　❷血糖値を上げる炭水化物やタンパク質を含む朝食からも体内時計をフォローアップ

Voice from Users

「検査結果からのアドバイスが自己流の食事と真逆で衝撃を受けました。朝食での体内時計リセットやピラティスの導入のおかげか、翌朝の起床が楽になりました。6カ月後に久しぶりに標準体重に戻り、動けるカラダになったので、趣味のゴルフもますます楽しくなりました。」

専門家が伴走

“生活処方せん”の実践を専門家がサポート

貴方をサポートする専門家チーム

生活処方せんを意識した新しいライフスタイル。1人ではうまく取り組めないという心配もあるかもしれません。バランスが大切なのに、こだわりが偏りになってしまう方もいます。少しずつボタンの掛け違いを解いていく作業が大切です。常に現在の状況に合った専門家が伴走。その都度、適切なアドバイスをいたします。

例えば

健康資格のトレーナー育成を歴任する今井有紀が、日常生活への無理のない落とし込みをサポート。ストレス領域が重要と思われる場合、内閣府診療所等で職員のメンタルヘルスを支援する小坂宏子が、改善していくきっかけをサポート。

リバースエイジングケアスペシャリスト
ヘルス＆ビューティーコンサルタント
今井 有紀

臨床心理士・公認心理師
東京藝術大学　特任准教授
小坂 宏子

様々な悩みに伴走

うまく実践できないことがある	人生の節目でストレスが溜まっている	１週間の理想的な献立表を提案してほしい	運動メニューを１人では続けられない
FMMセッション	FMMセッション	オーダーメイド資料作成	パーソナルトレーニング

こまめな軌道修正がブレの少ない心身をつくります

伴走コンテンツ一例

FMMセッション　オンライン

「うまく実践できないことがある」

運動なら自宅でのトレーニング、食事なら食事メニュー、睡眠ならストレス対策など、相談内容ごとに専門家が対応します。

オーダーメイド資料作成　1テーマごと

例えば、「私に合った、理想的な１週間の食事リストをつくってほしい」

運動/食事/睡眠に関わる詳細な提案をご希望の場合、ご要望に応じて、書面やデータでご用意します。

パーソナルトレーニング　目標やお住まいから推薦

「おすすめの運動メニューはわかったけど、1人では続けられない」

目標達成に適したトレーナーや、FMM導入施設の推薦やご紹介を致します。ご自宅やレジデンスへのトレーナーの出張も承ります。

オンライン医療相談　必要に応じてご相談ください

「病気について相談したいことがある」

闘病中の方へのセカンドオピニオンなど、具体的な医療相談には、監修医チームが対応し、必要に応じて各地の専門医を紹介します。

目標は、伴走なしで貴方が自走できること

私たちの目標は、貴方が自らの心身を管理することができ、充実した生活を送るためのサポートをすることです。皆様の生活に寄り添い、共に健康を築いていくパートナーでありたいと思います。

プラン

人生の数カ月で、貴方に適したウェルネスライフスタイルを身につけ、 自走して頂きたい。そのために必要十分な短期集中プログラムをご用意しました。

FLAGSHIP

フラッグシップ

合計　396,000 円(税込)

ご利用期間　3か月

検査と生活処方せんを最大限に活かすための、推奨プラン

✓ 遺伝子検査１回　✓ 腸内細菌検査１回　✓ 自律神経検査１回
✓ 生活処方せん１式　✓ ライフスタイル問診１回
✓ フォローアップ２回　✓ パーソナルトレーニング６回

1か月目

✓ 三種の検査キット

遺伝子／腸内細菌／自律神経

✓ ライフスタイル問診

目標や価値観をインタビュー
（オンライン ～60分）

✓ フォローアップ①

遺伝子検査の結果レビュー等
（オンライン ～30分）

2か月目

✓ 医師監修の生活処方せん

・運動×食事×睡眠の具体的アドバイス
・デジタル冊子データ提供
・カウンセラーによる解説
（オンライン ～60分）

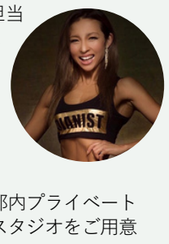
✓ フォローアップ②

生活処方せんの実践上の相談
（オンライン ～30分）

ご利用期間中

✓ 医療連携パーソナルトレーニング

・生活処方せん作成チーフ野口史織が担当
・50分×6回分



都内プライベートスタジオをご用意

BASIC

ベーシック

合計　220,000 円(税込)

ご利用期間　3か月

三種の検査から生活処方せんを作成　全国の希望者向け

フラッグシップからパーソナルトレーニングを除いた内容

✓ 遺伝子検査１回　✓ 腸内細菌検査１回　✓ 自律神経検査１回
✓ 生活処方せん１式　✓ ライフスタイル問診１回
✓ フォローアップ２回

GUIDE

スペシャリストの伴走

必要なコンテンツを利用
全国の希望者向け

✓ FMMセッション	オンライン ～60分	22,000 円(税込)
✓ オーダーメイド資料作成	1テーマごと	22,000 円(税込)
✓ パーソナルトレーニング	野口史織 50分	33,000 円(税込)

アラカルト

検査１つでもお受けいただけます。結果を見て終わりにしないために、カウンセラーがオンラインで補足説明をいたします。

A LA CARTE

検査アラカルト

気になる検査を１つ
全国の希望者向け

✓ 遺伝子検査	1式	61,800 円(税込)
✓ 腸内細菌検査	1式	68,300 円(税込)
✓ 自律神経検査	1式	43,800 円(税込)

結果レビュー付き
オンライン
～60分

ご利用の流れ

サービス説明
オンライン

土日祝日限定のご予約制です。
事前に人間ドックや健診結果を
共有いただいた方には、監修医
が事前チェックを致します。

カウンセラーが対応

監修医が
事前チェック

↓

お申込み

↓

WEB問診
約 10 分

既往歴や生活習慣
など基本情報を
入力いただきます。

検査キット
をご自宅へ
郵送します。

↓

プランの実施

↓

**ウェルネス
ライフスタイル
を実践**

ご利用期間終了後も
ご希望に応じて
最善のサポート。

セミナーや
新情報を
ご案内。

アフロード クリニック 紹介

AFRODE CLINIC

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-5-7 BASE神宮前 B1

「各治療領域のスペシャリストが、皆様の心身に向き合う」

AFRODE CLINIC 代表医師

道下 将太郎

・2015年 東京慈恵会医科大学卒業
・2017年 東京慈恵会医科大学大学病院/脳神経外科医局所属
・2021年 東京慈恵会医科大学大学病院退局
・2021年 AFRODE CLINIC 監修
・2024年 株式会社ファクトミックスメソッド 監修

特別顧問 東京慈恵会医科大学 分子疫学研究部 教授

浦島 充佳

1986年 東京慈恵会医科大学卒業・付属病院にて勤務
1994年～1997年 ハーバード大学ダナファーバー癌研究所
1999年～2000年 ハーバード大学大学院・公衆衛生修士
2001年～ 東京慈恵会医科大学にて勤務

カイロプラプター

水野 安祥

オーストラリア・公立マードック大学卒業　健康科学士
韓国・ハンソ大学大学院 カイロプラクティック理学修士
年間１万人以上の施術実績を誇る「S - BODY JAPAN」を運営
一般社団法人日本S-BODY協会理事

漢方医

CaRter 林卡特

3000年にわたる中医の家系で、
代々中国皇帝の侍医として従事
台湾医学会で「ガンに対する漢方薬の制ガン効果」を認定
2000年に119代目家系を引継ぎ

FMMでは、監修医の判断により、各種専門医もご紹介いたします。
しかし、何かを変えなければまた同じことの繰り返しです。
FMMの役割は、ウェルネスライフスタイルの実践をサポートすることにあります。

Q&A

Q 東京ではないところでも利用できますか？

日本全国、オンラインでご利用いただけます。検査キットは郵送され、その他のセッションはオンラインで完結します。野口史織によるパーソナルトレーニングは、東京都内での実施となります。

Tips

お住まい地から、おすすめのフィットネス施設の推奨もいたします。長い人生の中で、検査は1日、ライフスタイル問診は1時間ほど。人生の数か月のお付き合いが、目標達成に向けた良縁になるよう努めます。

Q 通っているフィットネス施設があっても利用できますか？

ご利用いただけます。運動習慣をお持ちの貴方は十分に健康かもしれませんが、お悩みがあるということは何かを見直す時期かもしれません。改めて可視化から始めましょう。運動はとても大切なので施設での運動を継続しながら、ライフスタイル全般の改善に取り組みましょう。

Tips

我々は食事をとても重視しています。この4か月で食べた結果が今のカラダ。30日×3食×4か月＝貴重な360食。運動もしていて睡眠も問題ないなら、あとは、"What's you eat？"。ランチメニューの選び方を変えるだけでも大きな変化を生めるかもしれません。

Q サービスについて詳しく聞かせてもらえますか？

承ります。無料カウンセリングをお申込みください。
あらかじめ“人間ドック”や“健康診断”の結果を共有いただいた方には、監修医の事前チェックを反映したご説明を致します（日程的に間に合わない場合はご容赦ください）

Tips

無料カウンセリングは土日祝日限定のご予約制です。
オンラインでカウンセラーが対応します。

ご予約はこちらから　＞＞

Fact Mix Method Corp.
株式会社 ファクトミックスメソッド

公式サイト