

第2期健康管理事業推進委員会

2025年第1回

学研健康保険組合

本資料に用いられる用語について

保健事業	組合が行う健康管理や健康増進、病気の予防を目的とした活動
けんぽれん（健康保険組合連合会）	日本の健康保険組合を代表する団体で、医療費の適正化や保健事業の推進を支援し、加盟組合に対して助言・支援を行っている。
厚生労働省関東甲信越厚生局保健課	健康保険や医療保険に関連する行政業務を担当し、主に健康保険制度の運営、医療費の管理、保険者支援、保険給付の適正化などを行っている。
特定健診（特定健康診査）	40歳以上の成人を対象に、メタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的として行われる健康診断
特定保健指導	主にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善を目的として、40歳以上の成人に対して行われる保健指導のこと
生活習慣病	食事、運動、睡眠などの生活習慣が影響して発症する病気の総称。代表的なものは、高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中、脂質異常症（高脂血症）など
未病	病気の前兆やリスクが現れているが、まだ明確な症状がない状態
スイッチOTC医薬品	スイッチOTC（Over-the-Counter）は、処方箋なしで購入できる薬のうち、以前は処方薬だったものが一般用医薬品として販売されるようになったもの

学研健康保険組合

1

本委員会について

健保ホームページでもご案内しております。

学研健康保険組合に於ける健康管理事業推進委員会について

背景

令和2年度の関東甲信越厚生局保健課による監査により、保険局長通達による健康管理事業推進委員会の設置がされていない旨、指摘されました。

学研グループとしても、産業医による産業保健の各種対応も充実できてきていることから、当該委員会を設置して健保組合として会社と協働した保健事業を充実させるため、本委員会が設置されました。

目的

健康経営・働き方改革を進める中で、従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指すため、会社と健保が協働して、健保が行なう保健事業を支える。

2020年1月6日 第1期第1回委員会資料より

学研健康保険組合

2

【報告】

学研健康増進計画現状報告

学研健康増進計画2024

令和4年10月に開催された第1回委員会において、加入者の健康増進と健康課題に基づいた健康推進を目的とした学研健康増進計画が制定されました。

これに基づき、2024年より3年の期間、4つの基本方針のもとで保健事業を実施しております。



学研健康増進計画

目的	加入者の健康増進と健康課題に基づいた健康推進
基本方針	<ol style="list-style-type: none">1. 健康教育と意識向上の推進2. 健康診断と個別アセスメント3. 健康的な生活習慣の推進4. 定期的な運動促進活動
期間	2024年度からの3カ年計画
その他	各年度ごとに保健事業各施策のPDCAを実施

各基本方針と取り組み

各基本方針については、それぞれの目的に応じた保健事業を展開しています。

基本方針	目的	令和6年度の取り組み
健康教育と意識向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> 健康維持や疾病対策への知見を高める 健康維持に対するインセンティブ 	<ul style="list-style-type: none"> 健保ホームページ 被保険者用マイページ グッピーズ（健康ポイント付与）
健康診断と個別アセスメント	<ul style="list-style-type: none"> 女性検診と被扶養者の特定健診の受診率向上 未病の把握と改善 生活習慣病予防 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病健診・女性検診・家族健診の実施 日帰り人間ドック（はじめて人間ドックサポートの実施） 特定保健指導
健康的な生活習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣に関する啓発強化 業務特性に応じた改善方法の提案 歯・口腔の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 健保ホームページ、公式LINEより啓発 グッピーズ（睡眠、食事、歩数管理） 禁煙アプリ（CureApp）
定期的な運動促進活動	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な運動習慣の定着 在宅勤務時の運動不足回避 	<ul style="list-style-type: none"> グッピーズ（エクササイズ、事業主共催ウォーキング大会） chocoZAP法人契約

令和6年度の保健事業活動振り返り①

各保健事業について、現時点（11月末）での振り返り・課題は以下の通りです。

事業の種類	主な活動	令和6年度の実績	11月末時点での振り返り・課題
生活習慣病健診	<ul style="list-style-type: none"> 事業所が実施する法定健診と併せて、特定健診項目に該当する健診を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 本社ビル受診人数：約1,400人 ■ 地方拠点：約1,500人 ■ 健診結果を分析し、事業会社毎に健康レポートを作成・配布 	<ul style="list-style-type: none"> • 肥満リスクが30%超。生活習慣リスク保有者は運動習慣で58%、食事習慣で55% • 生活習慣に関わる疾病の医療費が増加しており、未病レベルでの個別の健康フィードバックは必須。
健康啓発	<ol style="list-style-type: none"> 健康マイページの設置 医療費通知の配信 啓発ページの公開 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 登録者：533人（17%） 2. 医療費明細閲覧者：426人（14%） 3. ジェネリック、特定保健指導、病気の予防と対策、健康保険関連など啓発サイト公開 	<ul style="list-style-type: none"> • 登録・利用者数の伸び悩み。個別の健康特性に応じた健康啓発により、需要度も増すと考えられる。 • 将来的な医療費予測や健康リスクをフィードバックし、セルフマネジマネジメントを向上させる必要がある。
女性検診	<ul style="list-style-type: none"> • 20歳以上40歳未満の女性加入者に対し、女性検診を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 事前受付用書類の配布を取りやめ ■ 昨年度と同様の申込数（11月時点） 	<ul style="list-style-type: none"> • 書類配布取止めによる受診者数減少は無し • 女性疾患の医療費が増加しているが、検診精度や女性の健康管理意識が上がっていることも影響している。
家族健診	<p>特定健診の内容を拡充し、婦人科項目も受診可能な家族健診とした。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 40歳以上の女性の被扶養者については、婦人科項目を同時受診できるように整備した。 	<ul style="list-style-type: none"> • 家族健診に付随する婦人科項目受診については、特に混乱や苦情など無い状況 • 40歳以上の女性の被扶養者以外については、特定健診の同時受診が可能となり、健康管理のしくみは向上している。

令和6年度の保健事業活動振り返り②

各保健事業について、現時点（11月末）での振り返り・課題は以下の通りです。

事業の種類	主な活動	令和6年度の取組み	振り返り・課題
人間ドック	日帰り人間ドック	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「はじめて人間ドックサポート」導入 ■ 年間利用者：137名（前年度比▲42、新規+48） 	<ul style="list-style-type: none"> • サポート効果は有り、利用者の反応も良好。100人の利用上限には届かない見込みのため上限を見直す必要あり。 • 煩雑な事務処理についてはBPO含め再検討。
特定保健指導	支援方法の異なる委託会社3社（RIZAP、SOMPOヘルスサポート、保健支援センター）に振分け実施	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動機づけ支援：145名 ■ 積極的支援：100名 ■ 実質実施率 77%（11月末） 	<ul style="list-style-type: none"> • 対象者のリスクタイプに合わない指導の場合、離脱する可能性が高まる。 • 離脱者やリピーターは、自身の健康状態に対する危機感や行動変容の必要性を感じていない傾向が感じられる。
常備薬あっせん	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常備薬斡旋 2. 後発医薬品の推奨 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用者数：60名／年 2. HPやパンフレットでジェネリック医薬品の啓発と利用推進 	<ul style="list-style-type: none"> • 常備薬斡旋の目的であるセルフメディケーションの啓発が不足している。 • 個別に後発医薬品との差額を提示し医療費に対する認識を向上させる必要あり
歯科健診	WEB口腔チェック「ハミエル」と無料歯科健診の提供	<ul style="list-style-type: none"> ■ WEBで口腔状態を確認したうえ、歯科健診を無料受診できる枠組みを新規に設置 ■ 無料歯科検診利用者：約30人 	<ul style="list-style-type: none"> • ハミエル利用者は無料歯科検診を下回る状況。 • 認知不足と口腔ケアに関する啓発や推進が不足している。

令和6年度の保健事業活動振り返り②

各保健事業について、現時点（11月末）での振り返り・課題は以下の通りです。

事業の種類	主な活動	令和6年度の実績	振り返り・課題
健康増進	1. 法人契約施設あっせん 2. chocoZAP法人契約	1. 「まほろばマインズ三浦」「HMIホテルグループ」「メルキュールホテルズ」と法人契約。優待料金による利用を開始 2. RIZAPと法人契約。chocoZAPの入会金無料	<ul style="list-style-type: none"> 補助金を拠出していない為、旅行予約サイト等の価格と比較すると見劣りするが、福利厚生施設の提供は、利用者が限定される場合があるため、現状ではこれ以上のサポートは不要と考える。 法人契約の保養所施設は年々減少傾向。
禁煙支援	禁煙アプリの推進	1. 禁煙プログラムチャレンジ 2. HPや公式LINEで禁煙啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の原因の一つである、電子タバコ含む喫煙習慣については、強い啓発が必要。 「令和7年度けんぽれん組合運営サポート」対象外となったため利用不可
健康管理アプリ	グッピーズ	1. アプリを用いたウォーキングイベントを事業主と共催 2. 加入者向けウォーキングイベント開催 3. 身体づくり動画配信	<ul style="list-style-type: none"> イベント参加率が低く、参加者も固定的。インセンティブが必要か スマホ振り子やソフト改ざんなどの不正利用の懸念。 「令和7年度けんぽれん組合運営サポート」対象外となったため利用不可
メンタルヘルス	時代のニーズに合わせた公的サイトやコンテンツの活用	1. 「こころと身体の相談室」開設（厚労省や消防庁などによる専用サイト窓口を掲載） 2. 「つらい気持ちを抱えている方へ」動画配信	<ul style="list-style-type: none"> 前サービス廃止による影響はみられない メンタルヘルス疾患に関する啓発や患っている方に向けた動画配信は継続する。

令和7年度けんぽれん組合運営サポート選定対象外について

令和7年度より、当組合は「けんぽれん組合運営サポート※¹」の対象外※²とされたため、以下のサービスについては、令和7年4月より無料による利用ができなくなる。

1. 禁煙サポート「CureApp」：禁煙プログラム（年間利用者10名未満）
2. 健康管理アプリ「グッピーズ」：事業主共催および組合主催ウォーキングイベントやエクササイズ動画の提供（利用者300名程度）
3. 特定保健指導「SOMPOヘルスサポート」：令和7年度委託人数40名強
4. コンサルタント「野村総合研究所」：財政・保健事業改善支援、当委員会オブザーバ

※¹）財政が厳しく保険者機能を十分に発揮できない健康保険組合に対し、けんぽれん（健康保険組合連合会）が運営基盤や保険者機能の強化を支援する取り組み。

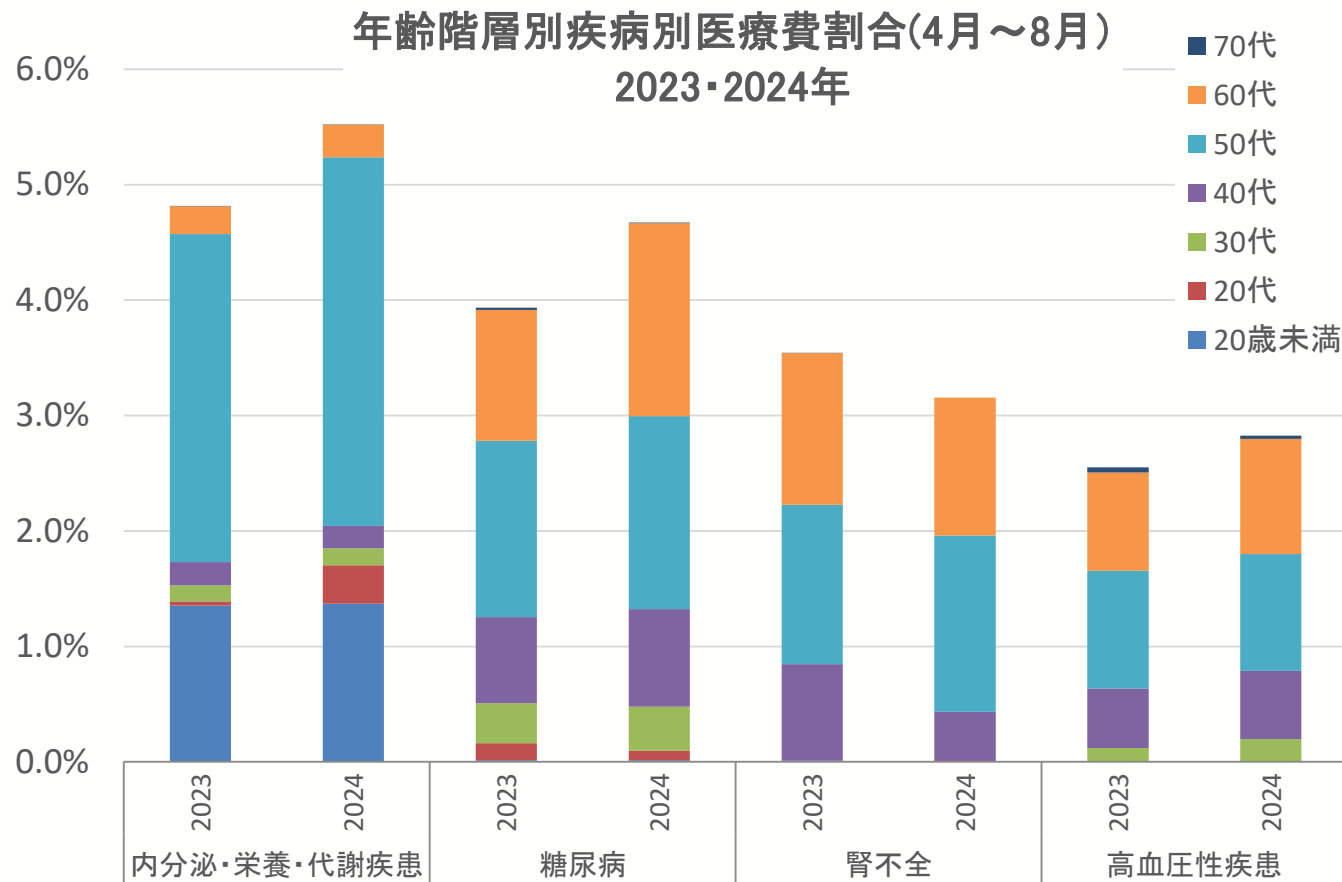
※²）選定定外理由：保有資産（法定準備金+別途積立金+繰越金）が法定準備金水準の400%以上

【報告】

当組合加入者の
生活習慣と健康リスク

当組合の医療費の状況：疾病別医療費割合

2023年と2024年の、医療費全体に占める生活習慣病関連疾病別の医療費（10割）割合
40~60代ではおおむね増加の傾向。特に、糖尿病や高血圧疾患が大きく増加している。



- 内分泌・栄養・代謝疾患：全年齢層で2024年の割合が増加。加齢に伴う代謝の低下が進み、肥満や糖尿病のリスクが高まるため、特に50代での医療費割合が高い傾向。
- 糖尿病や高血圧性疾患などの慢性疾患：加齢に伴い、血管や臓器の機能が低下し、高血圧や糖尿病などの慢性疾患が発症しやすくなる。また、長年の生活習慣の影響が顕在化し、60代・70代で疾患がピークに達することから、その年代の医療費割合が特に高くなる傾向がある。

50代以上の生活習慣病対策としては、定期健診の結果に基づくフォローアップ、個別の食習慣改善や運動習慣の促進、禁煙・節酒支援が必要。

生活習慣リスクと健康リスクの現状

生活習慣・健康リスクの現状（健診受診人数に対する各リスクの人数の比率）1/9時点2024健診結果

番号	事業所名	生活習慣リスク					健康リスク					生活習慣	健康
		喫煙	運動習慣	食事習慣	飲酒習慣	睡眠習慣	肥満	血圧	肝機能	脂質	血糖		
109	創造学園	27.6%	66.9%	59.1%	11.0%	47.0%	42.5%	34.3%	30.9%	21.5%	26.0%	4	5
70	学研ロジスティクス	17.8%	69.9%	56.2%	19.2%	39.7%	41.1%	27.4%	34.2%	8.2%	37.0%	5	4
122	G a k k e n L E A P	18.8%	68.8%	56.3%	12.5%	28.1%	40.6%	12.5%	37.5%	21.9%	25.0%	4	4
113	全教研	24.7%	64.4%	67.8%	13.4%	38.1%	39.3%	30.5%	0.4%	0.0%	28.5%	5	3
114	イング	9.3%	69.3%	40.0%	13.3%	60.0%	34.7%	30.7%	30.7%	20.0%	50.7%	3	4
306	学研プロダクツサポート	11.9%	60.1%	44.2%	18.0%	34.9%	37.1%	30.9%	30.2%	13.3%	34.9%	2	5
20	任意継続被保険者	11.8%	58.8%	47.1%	17.6%	11.8%	41.2%	35.3%	29.4%	41.2%	47.1%	1	5
110	学研スタディエ	19.1%	55.3%	55.3%	5.3%	30.9%	42.6%	41.5%	26.6%	5.3%	29.8%	2	4
309	学研塾ホールディングス	27.8%	38.9%	61.1%	11.1%	16.7%	33.3%	27.8%	38.9%	27.8%	22.2%	2	3
93	G a k k e n S E E D	20.6%	58.0%	51.1%	18.3%	41.2%	32.8%	26.7%	21.4%	9.9%	17.6%	3	2
95	学研メソッド	28.0%	72.0%	48.0%	12.0%	56.0%	24.0%	16.0%	20.0%	4.0%	16.0%	4	1
99	学研エル・スタッフイング	24.3%	65.0%	65.0%	14.6%	30.1%	37.9%	22.3%	0.0%	0.0%	16.5%	4	1
121	地球の歩き方	2.3%	53.5%	44.2%	14.0%	23.3%	23.3%	23.3%	23.3%	16.3%	32.6%	1	3
311	学研メディカルサポート	18.0%	59.6%	44.9%	12.4%	25.8%	21.3%	18.0%	20.2%	14.6%	13.5%	2	2
106	早稲田スクール	16.2%	67.5%	60.4%	9.1%	46.8%	33.8%	14.9%	0.0%	0.0%	10.4%	4	0
1	学研ホールディングス	12.5%	40.6%	53.1%	9.4%	18.8%	46.9%	56.3%	18.8%	18.8%	21.9%	0	3
119	TOKYO GLOBAL GATEWAY	5.9%	23.5%	58.8%	17.6%	23.5%	41.2%	5.9%	17.6%	11.8%	11.8%	2	1
123	G A K K E N C C	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2	1
301	G a k k e n	9.4%	61.0%	41.7%	14.6%	28.3%	22.3%	20.7%	22.6%	11.1%	19.3%	2	1
300	学研エデュケーショナル	8.8%	76.4%	37.1%	4.8%	35.8%	21.8%	21.5%	9.0%	5.6%	16.7%	2	0
91	学研データサービス	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1	0
	合計・平均	15.0%	60.1%	53.6%	11.8%	31.9%	36.1%	23.6%	19.6%	12.0%	22.7%	2.6	2.5

野村総合研究所
2024年度健診結果を基にした分析結果「健康スコア」より

生活習慣リスクの問題と対策

全体的に、運動習慣と食事習慣、肥満と血糖についてリスクが高い傾向。
塾関連の事業所や平均年齢の高い事業所では、生活習慣・健康リスクとも高い傾向が見られる。

運動習慣リスク

運動習慣の定着が進んでいない

- 平均が60%超と高く、**8割の事業所で50%超える運動習慣リスクがある。**
- 運動習慣が悪い事業所においては、**肥満、脂質、血糖リスクが並行して高い**傾向がある。

日常の運動習慣の促進

- 長時間座り仕事や、マイカー通勤や昇降機利用など移動手段への依存が運動不足を助長
- デスクワークや在宅勤務者など、日常において**運動不足傾向になる者に対する対策が必要**

対策例：エクササイズ実践、歩数チャレンジ、階段利用や立ち仕事の奨励など

食事習慣リスク

食事内容や食事タイミングに問題

- 食事習慣リスクが高い事業所では、肥満、血圧、血糖リスクも高い傾向。
- ・ **飲酒習慣や栄養バランスに問題がある食事習慣の影響**も考えられる。

バランスの取れた食生活の啓発

- 簡単に摂れる高脂質・高糖質食品への依存が懸念される。
- 食事や飲酒で摂取したカロリーや栄養の管理不足
- 朝食欠食や偏食を改善するため、**栄養バランスの良い食**

対策例：セミナー、食事改善アプリの活用、食事や飲酒時の栄養摂取の記録など

【審議】

令和7年度重点保健事業について

令和7年度重点保健事業について

令和6年度の保健事業の振り返り、および被保険者の生活習慣・健康リスクの現状を鑑みて、令和7年度については、以下を重点事業としたい。

1. 健康管理啓発と個別健康アセスメント
 - ① 高機能PHRサービス※を活用した健康啓発や健康増進
 - ② 健康意識向上を目的としたポイントインセンティブ
 - ③ 健康コラム動画による啓発

2. セルフメディケーションの啓発と推進
 - ④ 食習慣の改善とセルフマネジメントの促進
 - ⑤ スイッチOTC医薬品や口腔ケアの啓発強化
 - ⑥ 日常の運動習慣の促進
 - ⑦ 禁煙啓発と禁煙サポート

※) PHR (パーソナル・ヘルス・レコード) :
個人の健康診断結果や服薬歴等の健康等情報を電子記録として本人や家族が正確に把握するための仕組み

1. 健康管理啓発と個別健康アセスメント

①高機能PHRサービスを活用した健康啓発や健康増進

高機能なPHRサービスの機能を通じて、不足している以下の健康啓発・健康増進施策を包括的に解決する。

1. 健診判定の補足や健康リスクを個別にフィードバック
2. 加入者毎の健康状況に応じた啓発の実現
3. 医療費シミュレーションや後発医薬品との対比等による医療費の認識
4. 健康増進活動への参加意欲を高めるインセンティブ施策

■ 導入サービス：「**PepUp**」[紹介動画](#)（JMDC社） 令和7年8月～

費用： **新サービス** PepUp：199万／年（税込）

参考： **現サービス** KW21-connect：174万／年（税込）（9月末終了）



わたしの健康状態

日々の記録

健診結果表示

日々の記録チャレンジ

ジェネリック医薬品差額通知

お薬手帳

医療費通知

体重測定チャレンジ

医療費控除データ

やることチャレンジ

ポイントインセンティブ付与

健康クイズ

資格情報のお知らせ

アンケート

健保からのお知らせ

健康記事配信

補助金申請機能

ウォーキングラリー

参考（PHRサービス「PepUp」）健康年齢・健康診断結果解説など

健康年齢の比較や健診結果を直感的に理解できるアイコンで表示し、生活習慣改善のアドバイスや過去の推移をわかりやすく確認できる。



あなたの健康年齢 / 健康年齢推移

健診の基準に対しての評価だけでなく、同世代平均や同年代のなかでのポジションを表示することで、自分の健康状態をより深く理解します。



健康診断結果

難しい健診値も、健康状態を表すシンプルなアイコンを用いることで直感的に理解しやすいデザインになっています。



健康診断結果 解説

健診値のレベルに合わせて生活習慣に対するアドバイスを表示します。



過去の検査結果推移

健診結果（過去10回分）の推移をグラフで確認できます。健診値が正常な人でも健診値の推移を確認することで健診値の悪化を気付くことができます。

参考（PHRサービス「PepUp」）入院リスク・医療費シミュレーション

入院リスクや医療費シミュレーションを同年齢平均と比較し、健康年齢改善に向けた具体的なアドバイスを提示。

入院リスク



JMDC社が保有する疾病予測モデルを活用し、生活習慣病に関する入院リスクを同性・同年齢平均と比較して表示。

健康年齢改善のアドバイス

健康年齢改善のアドバイス

あなたの健康診断の結果から、**改善が必要な項目を表示**しています。下記のアドバイスを参考にご自身の生活習慣を振り返り、健康年齢改善の行動に取り組みましょう。なお、受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

BMI - 肥満を改善する

BMIは肥満の指標となります。肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病を引き起こし、最終的には心筋梗塞や脳卒中等のリスクを高めます。

肥満の改善のため、日常での活動量を増やし、毎食野菜を摂り、間食を控えましょう。夕食が遅くなるほど脂肪が蓄積しやすくなるため、夕食の量を控えましょう。下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

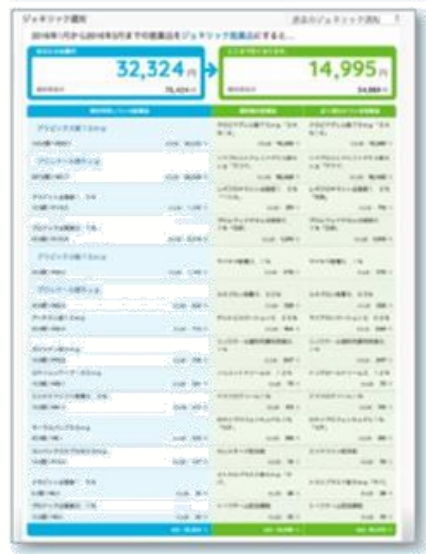
未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- ✓ 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。
- ✓ 肉類、特に唐揚げやとんかつ等の揚げ物をよく食べる。
- ✓ カレーライスやチャーハン、丼もの等の味付きの主食をよく食べ、ご飯をよく大盛りにする。
- ✓ 夕食をお腹いっぱい食べている。
- ✓ 時間があるとお菓子を食ったり、甘い飲み物を飲んだりしている。
- ✓ おつまみとともにお酒を毎日飲んでいる。
- ✓ 野菜をほとんど食べていない。

健康年齢の引き下げにインパクトを与える項目を記載し、かつその項目を改善するためのアドバイスを表示。

参考（PHRサービス「PepUp」）その他の健康啓発機能

ジェネリック医薬品差額通知



ユーザーが過去に処方された医薬品の履歴を参照し、先発医薬品と後発医薬品との差額を表示して後発医薬品への切替を促進。

（生活習慣病）重症化予防通知



血圧、血糖、脂質の項目で一定以上の数値であるにも関わらず通院していない人を自動抽出し、通院を促す通知を送信。リスクに応じたコラムを表示することで基準値と比較できる。

健康記事配信



健康状態に応じた健康啓発記事

「現在の健康状態」に「正常（A）」以外の項目があった場合、その項目に関連する記事が表示される。

参考（PHRサービス「PepUp」）健康イベント機能

「PepUp」の機能を活用した健康イベント開催により、**健康に関する知識の習得や行動変容を通じて、健康意識の向上と生活習慣の改善を促す。**



eラーニング

オプション機能

知る・気づく

一部ユーザーに向けたコンテンツ配信や季節柄、当期の目標に沿った啓発活動が簡単に行えます。また、管理画面で実施状況および結果の詳細を確認することが可能です。



やることチャレンジ

継続する

知る・気づく

保険者様が設定した生活習慣改善行動に対して、ユーザーは毎日行ったことをクリックするだけの取り組みやすさを重視した健康チャレンジです。



健康クイズ

知る・気づく

健康に関するクイズに答え、点数に応じてPepポイントがもらえるイベントです。何度でも挑戦できるので気軽に参加でき、楽しみながら健康の知識が身につきます。



日々の記録チャレンジ

継続する

知る・気づく

特定の項目を記録することで毎日Pepポイントがたまるイベントです。長期的な記録を習慣づけ、体の変化の気づきを促します。



体重測定チャレンジ

継続する

行動を変える・改善する

1日1回体重を測定し記録するチャレンジです。体重測定が日々の行動を振り返るきっかけとなり、生活習慣改善の意識形成を促します。

1. 健康管理啓発と個別健康アセスメント

②健康イベントやポイントインセンティブによる健康意識向上

- 健康イベントへの参加や健康関連の利用・購入に対して、ポイントインセンティブを実施。
- 「PepUp」のポイント付与機能を活用。付与されたポイントは、さまざまな交換先で利用可能。



1. 健康管理啓発と個別健康アセスメント

③健康コラム動画による啓発

RIZAPが提供する「RIZAPコラム」を活用し、健康意識の向上と日常生活に直結する実践的なアドバイスを提供する。



一緒にチャレンジ動画には60秒のカウントが入っています。動画を見ながら運動することで、短い時間で効果的に体を動かすことができます。



生活習慣（運動）		生活習慣（食事）	
1	有酸素運動	1	カロリー
2	脂肪燃焼	2	低糖質
3	「胸」トレーニング	3	低糖質2
4	「背中」トレーニング	4	たんぱく質
5	「脚」トレーニング	5	脂質
6	「体幹」トレーニング	6	水分・アルコール
7	柔軟性	7	腸内環境
8	美脚・美尻	8	ビタミン・ミネラル
9	姿勢改善	9	コンビニ
10	HIIT	10	カフェイン
11	ながら運動	これらのコラムより、生活習慣改善に寄与する6つのテーマを厳選します。	
12	ウォーキング		
13	ながら運動～家事編～		
14	ながら運動～育児編～		

2. セルフメディケーションの啓発と推進

- セルフメディケーションとは、軽度の健康問題や病気に対し、医師の診察を必要としない範囲で、市販薬（OTC医薬品）の使用や生活習慣の改善、予防的な健康管理を自ら行う取り組み。
- セルフメディケーションは、セルフマネジメントの促進や向上に加え、医療費抑制に効果があると期待されている。
- 医療費や受診者数が多い疾病を対象に、セルフメディケーションの施策推進や啓発活動を行う。

生活習慣病関連疾病 → 生活習慣の改善

アレルギー性鼻炎、皮膚炎・湿疹 → OTC医薬品の活用

疾病分類別傷病分配医科医療費 上位20位
診療年月：2023年04月～2024年03月計

順位	疾病119分類	医療費総額	受診者数
1	2220：その他の特殊目的	42,444,130	1,996
2	1113：その他の消化器系疾患	41,631,480	1,021
3	0404：内分泌・栄養・代謝疾患	37,436,290	719
4	0402：糖尿病	28,796,560	679
5	1203：その他の皮膚・皮下疾患	25,123,050	1,314
6	0606：その他の神経系疾患	24,370,220	698
7	1402：腎不全	24,307,910	76
8	1006：アレルギー性鼻炎	23,571,590	1,929
9	1010：喘息	22,315,850	926
10	0704：その他の眼疾患	20,900,390	1,173
11	0903：その他の心疾患	18,636,930	317
12	1408：乳房・女性性器疾患	18,463,340	497
13	0211：良性新生物	18,159,390	733
14	0901：高血圧性疾患	18,077,850	514
15	1202：皮膚炎・湿疹	14,823,270	1,358
16	0206：乳房の悪性新生物	14,721,680	77
17	1905：他の損傷・外因性	14,503,940	800
18	1310：その他の筋骨格等疾患	13,319,520	903
19	1003：急性上気道感染症	13,160,880	2,017
20	1011：その他の呼吸器系疾患	12,722,220	1,948

2. セルフメディケーションの啓発と推進

④食習慣の改善とセルフマネジメントの促進

食事管理アプリ「あすけん」を活用し、PHRサービスと連携させることで、食事習慣リスクの低減とセルフマネジメントの促進を実現する。

期間：2025年4月から2027年3月まで（効果検証のうえ更新検討）費用：17万円／月

目標：食事習慣リスク50%以下、肥満リスク33%・肝機能リスク18%・脂質リスク11%以下

「あすけん」
って
こんなアプリ

利用人数1000万人
利用者層は10～70代
20・30代が5割以上
約4割が男性



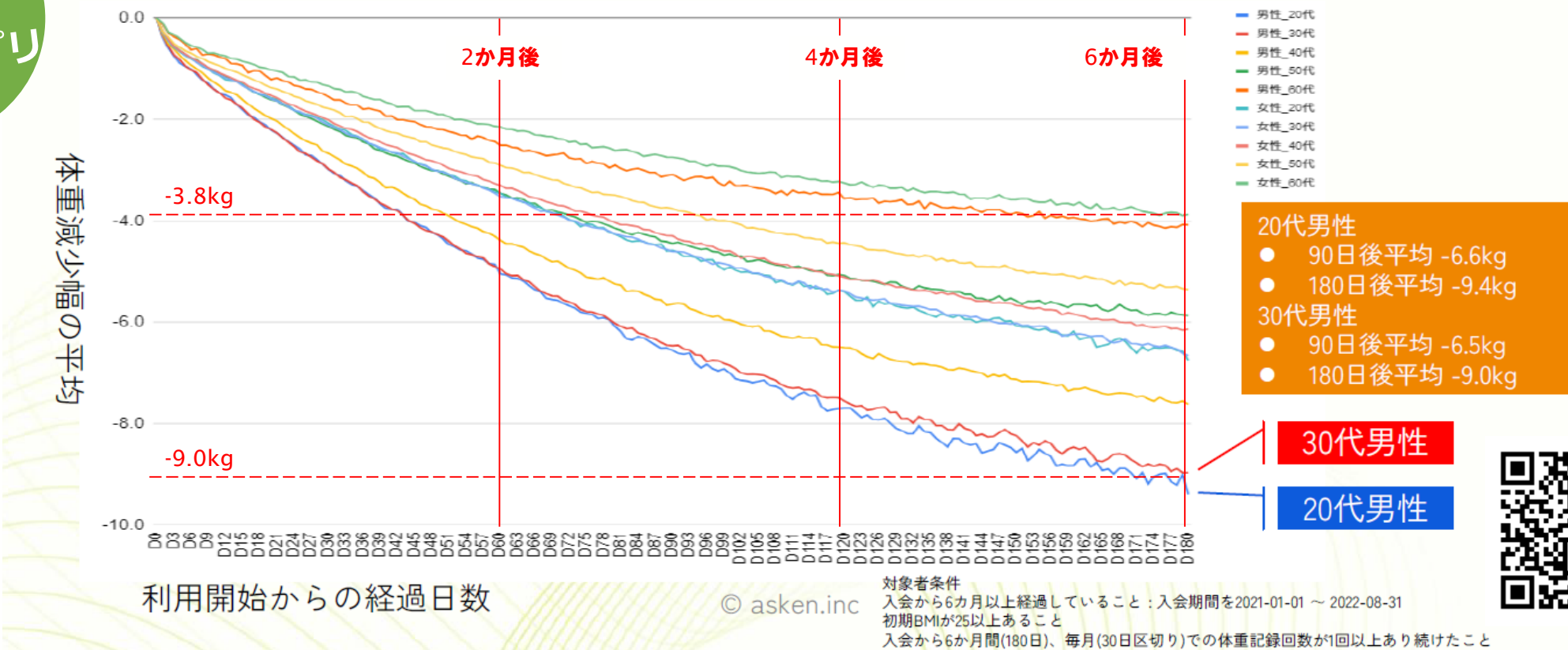
- ・商品名や食事画像、バーコードを読取るだけでカロリーや栄養素が記録される
- ・自身に合った目標摂取エネルギーや各種栄養素に対する過不足がわかる
- ・AI栄養士から食事内容や食生活に関するアドバイス
- ・次の食事では何を食えばよいのかがわかるため、食事の選択力が身につく



BMI25以上の体重減少効果

BMI25以上のユーザーは利用を継続することで体重減少効果を確認できた。特に40歳以下の男性については特に高い体重減少効果を確認。

「あすけん」
って
こんなアプリ



2. セルフメディケーションの啓発と推進

⑤ 日常の運動習慣の促進

PepUpのウォーキング記録機能を活用し、日常的な運動習慣の定着を支援する。

また、『あすけん』のイベントを活用して、運動（消費カロリー）と食事（摂取カロリー）のバランスを意識した健康的な生活習慣の形成を促進する。

PepUp) 業者主催イベント



ふれんど
あなたのふれんどが、かわいく動きながら応援してくれます。
他愛もない雑談や、歩数に応じた応援メッセージをお話してくれます。

今日の進捗
今日の歩数や、マイルストーンに対する進捗を視覚的に確認できます。

ごほうび
前日の歩数に応じて、ごほうび（Pepポイント）を獲得できます。
• 5,000～7,999歩：1pt
• 8,000～9,999歩：2pt
• 10,000歩以上：3pt
※付与ポイントはJMDC原資です
※ごほうびを獲得した後に前日分の歩数が増えた場合、差分のポイントも獲得できます

ウォーキングチャレンジについて


あすけん) 業者主催イベント

★ルールは簡単★
期間中、**1日1万歩**をめざして歩いてね！
\さらに/
17日中10日以上1万歩を達成した方から抽選で100名様にAmazonギフト券500円分をプレゼント！

“更に、以下の条件をクリアすると当選率アップ！”

- 1 期間中10日以上、3食の食事記録！
- 2 「#あすけんウォーキングチャレンジ」でみんなの日記やSNSに投稿！

PepUp) 組合主催イベント(未定)



みんなでチャレンジ（チーム参加状況表示）
チーム全員で達成する目標を持ちメンバー同士が互いに励まし合ことで、歩くことへのモチベーションを維持することができます。

頑張ったメンバー（チーム進捗）
チームメンバーへ「いいね」を送り励ますことができます。

自分の記録を楽しく表示（個人状況）
チームでみんなで楽しく行くと併せて、一人でも楽しくデータをしっかり見れて、グラフィカルに変化を楽しみながら、モチベーションを維持することができます。

2. セルフメディケーションの啓発と推進

⑥ スイッチOTC医薬品や口腔ケアの啓発強化

目的：

1. 特定の疾患※の医療費（薬剤費）の抑制
※）アレルギー性鼻炎、皮膚炎・湿疹（令和4年度年間合計医療費：約38百万）
2. セルフマネジメントの促進・向上
3. 歯の健康増進と無料歯科検診の周知・促進

方法：

- ① 常備薬斡旋サイトにおいて、特定のスイッチOTC医薬品やOTC医薬品、口腔ケア用品購入者にポイントインセンティブ
- ② WEB口腔チェック「ハミエル」利用者にポイントインセンティブ
- ③ スイッチOTC医薬品の活用や口腔チェック・歯科検診に関する啓発（HPや公式LINE、パンフレット、チラシ配布など）

スイッチOTC医薬品(一例)



口腔ケア用品(一例)



2. セルフメディケーションの啓発と推進

⑦禁煙啓発と禁煙サポート

- 厚生労働省の『国民健康・栄養調査』令和5年結果によると、習慣的に喫煙している者の割合は15.7%。男女とも40代・50代の喫煙率が高く、令和4年からは増加傾向。
- 当組合の被保険者の喫煙リスク保有者は15.0%、約470人と推測
- 喫煙は生活習慣病の要因となる代表的事例であることから、以下の啓発や制度に移行し、禁煙サポートを促進する。

■ 禁煙啓発 詳細が決まり次第、HPにてご案内します

	利用ツール・サービス	費用	対象者	評価	インセンティブ
8月~	PepUp「禁煙eラーニング」	10万円/年	禁煙に取り組む被保険者	受講+テスト合格	ポイント付与
検討中	J-STOPネクスト「禁煙支援コース」 https://www.j-stop.jp/about.html	無料	禁煙サポートする被保険者	・修了認定証の取得 ・禁煙サポート人数	

■ 禁煙治療費補助金支給（令和7年度内） 詳細が決まり次第、HPにてご案内します

- 支給条件：日本国内の医療機関の禁煙外来において保険診療で禁煙治療を受診し治療終了した者
- 申請方法：医療機関発行の卒煙証書画像を添付のうえ申請（年1回まで）
- 支給額：10,000円（想定支給人数：10名/年）

【審議】

個人の健康特性に基づいた
特定保健指導

個人の健康特性に基づいた特定保健指導

加入者の健康課題に対応し、生活習慣病の予防および健康リスクの低減を目的として、**個人の健康特性に基づいた特定保健指導業者に委託**する。

- 運動習慣および食事習慣に関する課題に焦点を当て、各分野で専門性を有する指導業者と連携し、科学的根拠に基づいた効果的な指導を提供する。
- 保健指導については、対象者毎の生活習慣リスクや健康リスクに適した指導業者に委託する。
 - 運動習慣改善に重点を置いた指導→RIZAP
 - 食事習慣改善に重点を置いた指導→asken
 - 総合的な生活習慣改善指導→SOMPOヘルスサポート

指導会社	終了率 (初回面談済後)	全体人数
RIZAP	94.6%	184
SOMPOヘルスサポート	97.1%	35
保健支援センター	75.9%	29

お疲れさまでした

以下のアンケートにてご回答ください。

お寄せいただいた回答につきましては、

2月7日の委員会にて確認させていただきます。

学研健康保険組合

健康管理事業推進委員会事務局

アンケートはこちらから