

第2期健康管理事業推進委員会

2025年第2回（第4回）

2月7日13：45-

学研健康保険組合

第4回委員会（2025/2/7）議題

議題

- 第3回委員会（アンケート）結果共有
- 次回開催日程について
- PepUp体験会について

第3回委員会（アンケート結果の共有）

回答数: 8

テーマ	保健事業	同意	その他	「その他」に関する内容
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	7	1	事業資金に関する懸念
	②健康意識向上を目的としたポイントインセンティブ	7	1	事業資金に関する懸念
	③健康コラム動画による啓発	6	2	事業資金に関する懸念 自社コンテンツを活用しない理由は何か？
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	6	2	事業資金に関する懸念 有料版「あすけん」の費用対効果が不明、その費用をインセンティブに回したらどうか？
	⑤スイッチOTC医薬品や口腔ケアの啓発強化	7	1	事業資金に関する懸念
	⑥日常の運動習慣の促進	7	1	事業資金に関する懸念
	⑦禁煙啓発と禁煙サポート	7	1	事業資金に関する懸念
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		5	2	事業資金に関する懸念 何度か呼ばれたが、あまり意味が無かった

アンケートへの回答

■ 事業資金に関する懸念

事業をご検討いただくにあたり、資金面の説明が不足しておりました。

令和7年度の保健事業の予算としては、

令和6年度で89百万円の黒字。令和7年度で48百万円の黒字の見込みです（補助金収入含まず）。

なお、令和7年度の保健事業費予算は、令和6年度と同額の7千7百万円を予定しております。

一般勘定	令和6年度 予算	令和6年度 見込	令和7年度 予算	令和7年度 推定
総収入	1,833	1,772	1,806	1,706
総支出	1,833	1,684	1,806	1,658
保険給付費	826	808	856	849
高齢者に関する納付金	724	731	656	649
保健事業費	77	46	77	59
その他	206	99	217	101
総収支差引額	0	89	0	48

アンケートへの回答

- 「健康コラム動画による啓発」について、自社コンテンツを利活用または自社で製作しない理由は？
 - **既存サービスの終了**：「けんぽれん運営サポートからの除外」が昨年12月に通知され、大幅な追加予算を組めない状況にあった。
 - **RIZAPコラムの導入費用**：2年間で18万円と比較的低コストで提供可能。
 - **法人契約の実績**：すでに法人契約済みであり、スムーズな導入が可能。
 - **RIZAPの認知度**：運動指導に関する高いブランド力があり、加入者への訴求効果が期待できる。
 - **豊富なコンテンツ**：他の健保組合でも利用実績のある生活習慣改善を目的とした多彩なコンテンツを備えている。

以上の理由から、本サービスを選定いたしました。

アンケートへの回答

■ 有料版「あすけん」の費用対効果が不明

- 「あすけん」の無料版と有料版では確かに機能差があり、有料版ではより詳細な栄養管理が可能です。
- 摂取記録からの栄養素分析や食事ごとのアドバイスは、自己管理をサポートする重要な要素であり、目的別コース設定（糖質制限・ボディメイク・妊娠授乳期など）は、個人の目標に合わせた食事管理が可能です。
- また、有料版には管理機能も備わっており、個人毎の食生活レポートの配布による健康アプローチも可能となります。
- **糖尿病は、食生活や運動習慣の乱れが主な原因**で、過剰なカロリー摂取や高脂肪・高糖質な食事が発症に関与します。**糖尿病患者の年間医療費は軽度で数万円、中度以上では数十万～100万円超となることもあり、合併症が進行するとさらに増加します。**
- 健康イベントやポイントインセンティブの充実も有効ですが、**まずは利用者が健康管理に興味を持ち、実際に活用するきっかけを作ることが最も重要**です。効果を測定し、その後のステップに進むことで、より効果的な健康管理を実現できると考えます。

カテゴリ	ユーザー側機能	無料版	有料版
食事記録	バーコード検索	◎	◎
	画像解析		◎
	MYセット		◎
	MYレシピ		◎
アドバイス&自己管理	1日分（3食）アドバイス	◎	◎
	1食ごとのアドバイス		◎
	PFCバランスの表示		◎
	摂取栄養素の数値表示		◎
	栄養素ごとの食品ランキング		◎
	1品ごとの栄養素グラフ表示		◎
食事管理コース	撮るだけ自動体型測定		◎
	ゆる糖質制限ダイエットコース		◎
	あす筋ボディメイクコース		◎
	妊娠・授乳期！あすママコース		◎
利用制限	バナー広告非表示		◎

日本で一番使われる食事改善アプリ

サービスリリース17年目で1,000万ユーザーを突破。ユーザーに対して寄り添ったサービスコンセプトが受け入れられ日本で一番利用されるサービスに進化しました。

あすけん会員数の推移



※1 自社調べ： 食事記録に特化したアプリのユーザー数で比較

アプリストアの「ヘルスケア&フィットネス」部門にて



ダウンロード数
4年連続 **No1**



収益
3年連続 **No1**

data ai 調べ
※日本国内AppStoreとGooglePlayの「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける、2020年～2023年のダウンロード数および2021年～2023年収益

令和7年度のポイントインセンティブ（試算）

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

初回発行ID数	3,200	初年度目標登録者数	1,500
---------	-------	-----------	-------

付与名目	第4期（2025年度以降）後期 高齢者支援金の減算要件（総 合評価指標の得点算出）	付与ポイント数/ 人	参加率・開 封率等	条件達成 率	参加・達成 人数見込	予測付与 ポイント数 （最大）
初回登録ポイント		500	-	-	480	240,000
ウォーキングラリー秋	大項目7-② 運動習慣の改善	500	40%	90%	540	270,000
健康クイズ		700	23%	90%	311	217,350
やることチャレンジ「飲酒習慣改善チャレンジ」	大項目7-⑤ 飲酒習慣の改善	500	30%	65%	293	146,250
e-ラーニング（禁煙動画視聴）	大項目7-⑥ 喫煙対策	500	30%	60%	270	135,000
日々の記録P★通年 （体重/体脂肪率/血圧/心拍/歩数/睡眠 時間）1p×3項目 3p/日×365		1,095	30%	90%	405	443,475
アンケート（年2回×100p）		200	30%	100%	450	90,000
人間ドック利用者アンケート		500	20%	100%	300	150,000
ハミエル利用（判定結果画面スクショ申請）		100	10%	100%	150	15,000
あすけん登録		100	15%	100%	225	22,500
	一人あたり付与額	4,695			付与 ポイント	1,729,575

アンケートへの回答

- **（特定保健指導に） 何度か呼ばれたが、あまり意味が無かった。**

まず、前提として「特定保健指導」とは、

- 特定保健指導は、主に厚生労働省が制度を定め、医療保険者（健康保険組合、市町村国保、協会けんぽなど）が実施・推進しています。
- 特定保健指導は、2008年（平成20年）に施行された**高齢者医療確保法**（第2章 特定健康診査等、第18条～第21条）に基づいています。
- 特定保健指導は、医師や保健師、管理栄養士、看護師などが実施する指導で、**生活習慣病の予防に向けた改善を図ることが目的**です。

特定保健指導について

特定健診（メタボ健診）の結果に基づき、リスクの程度に応じて以下の2つに分類しています。

1. 動機づけ支援（軽度リスク）
2. 積極的支援（高リスク）

指導方法にはルールがあります

(1) 動機づけ支援（約20,000円／人）

- 1回以上の面談（対面・オンライン・電話可）
- 生活習慣の振り返りと**課題設定**
- **3か月後にフォローアップ**（電話・メール・手紙など）

(2) 積極的支援（約30,000円／人）

- 初回面談（対面推奨）
- 3～6か月間の**継続的なサポート**（複数回の支援が必要）
- **行動目標の設定**と、**進捗確認のフォローアップ**
- メール・アプリ・電話・手紙など多様な手段での支援可

3. 指導者には資格要件があります

- 保健師、管理栄養士が主に担当
- 必要に応じて医師、看護師、薬剤師なども関与可能

課題設定や継続的なサポート

消費カロリーの目標値設定や、運動量や摂取する食事内容などについて課題設定します。

ジムでの運動や、専用アプリを用いた食事の記録を求められたり、定期的な面談を行う業者もあります。

なお、RIZAPでは、途中離脱した場合、指導料金の割引制度があります。

進捗確認や完了確認について

振り返りやフォローアップ方法は、委託業者により異なります。

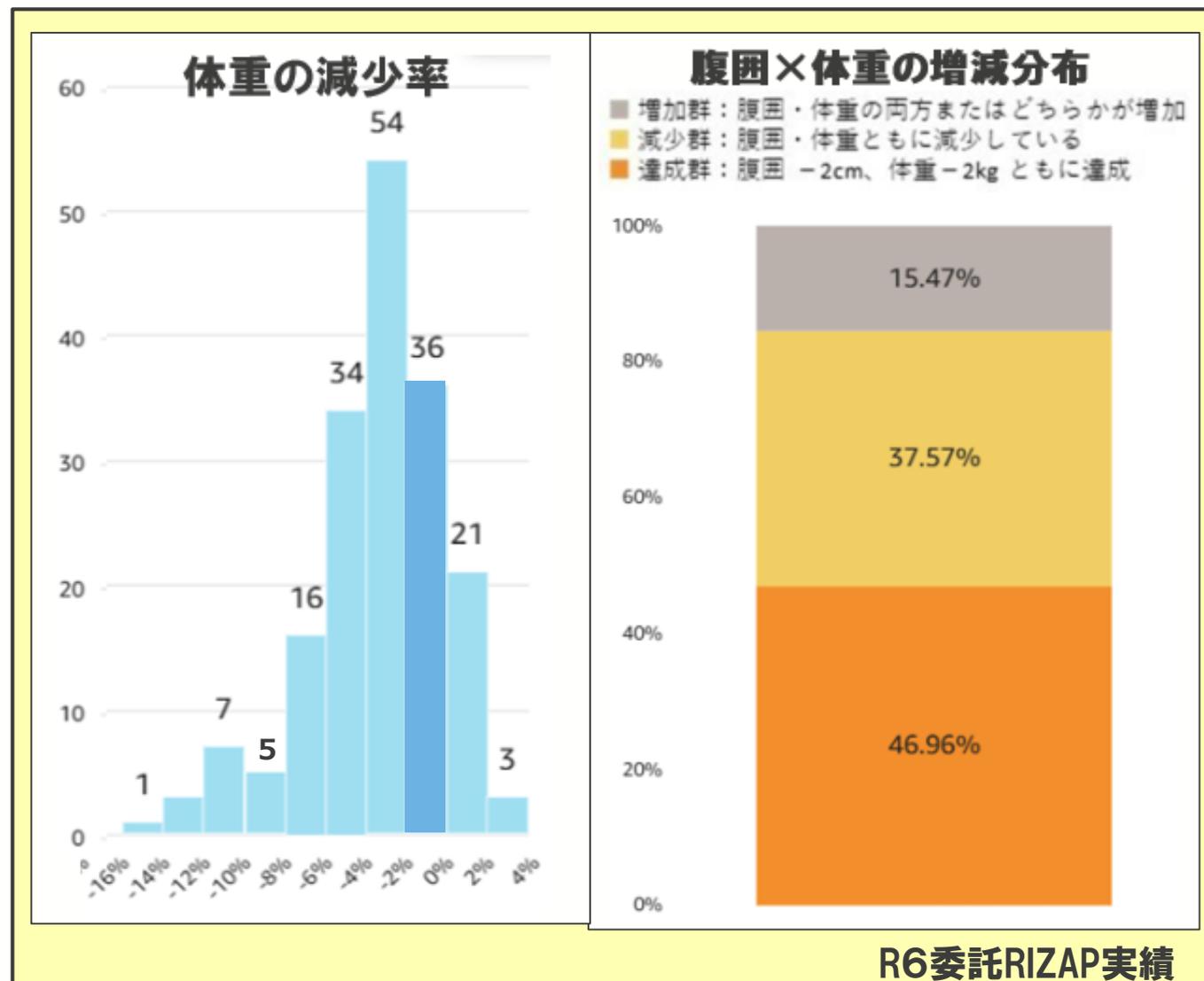
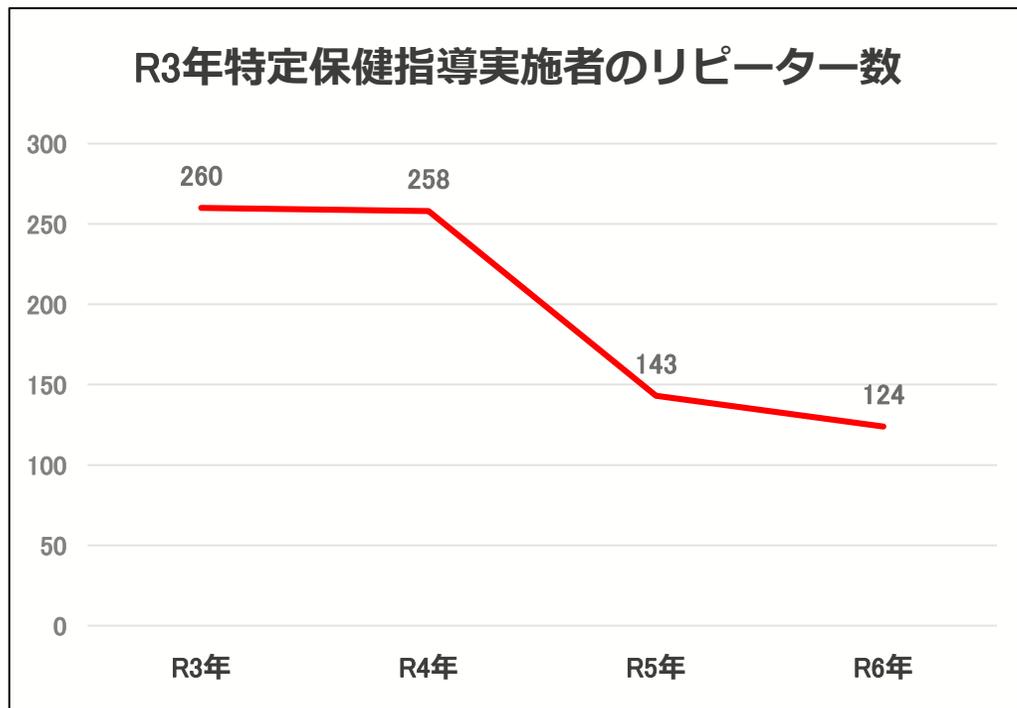
過去には、自己申告で確認していたケースもありましたが、**最近の委託業者においては、進捗や完了確認の際に、運動記録や脈拍、体組成計による計測結果や血液の採取を求めるケースがあります。**

特定保健指導の効果

特定保健指導を実施することは、

- ・ 繰り返し特定保健指導に該当することの減少
- ・ 体重・腹囲の減少

に繋がることが分かる



学研健康保険組合