

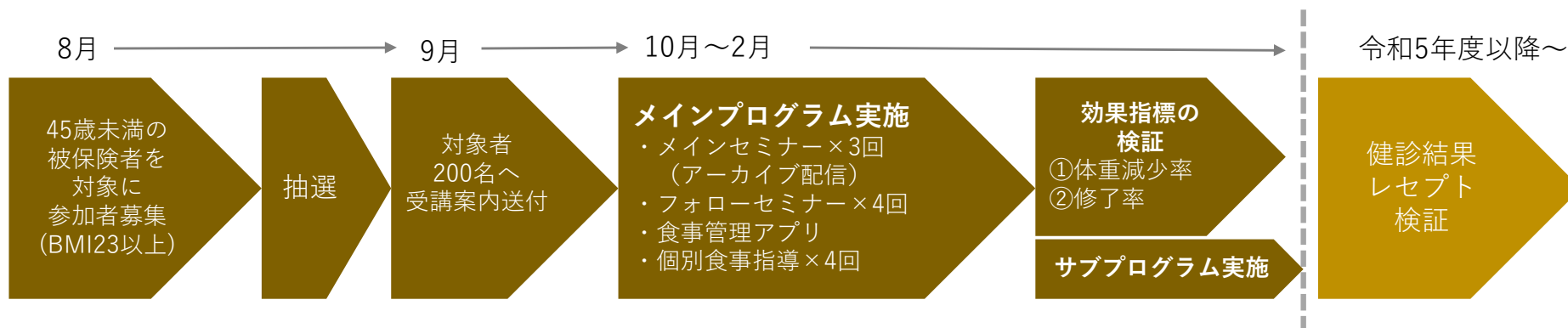
保健指導対象者削減とオンラインプログラムの効率化

イオン健康保険組合

■事業目的

- ① BMIの悪化が著しい45歳未満を中心とした生活習慣改善プログラムの実施
- ② BMIの改善と適正BMIの維持、翌年以降の健診数値改善で保健指導費と将来的な医療費を低減
- ③ オンラインプログラムの効率化のための検証















■実施スケジュール



■効果指標

- ① 体重減少率・・・プログラム実施前後の参加者アンケートにより算出
- ② プログラム修了率・・・プログラム修了者数÷初回セミナー参加者数

■メインプログラム

内容	回数	1w	2w	3w	4w	5w	6w	7w	8w
セミナー 内4回はフォローアップセミナー	7回	 90分				 90分	 フォローアップセミナー/30分		 90分
アーカイブ 各回4週間	3回	 4週間				 4週間			 4週間
個別食事指導 アプリ支援	4回								



オンラインセミナー

チャット機能を活用して講師と参加者相互コミュニケーションを実現
 ○導入・中間・終了の全3回（各90分）



リアルタイムセッション

日々の疑問や悩みを直接講師に相談できる
 LIVEフォローアップコンテンツ
 ○各オンラインセミナーの間に開催（30分×4）
 ○動画配信によるフォロー



RIZAP touch

正しい食事の知識も習得と管理を目的とした
 レコーディングツールを参加者に提供
 ○約40万種の食事の中から検索
 ○健診結果から個々人の目標値を設定

■サブプログラム

内容	1本あたり時間	視聴期限
5min動画 10本1セット	10分~15分	1カ月

* 2カ月で約2kg（3%）減量を目標にしたRIZAPウェルネスプログラムを実施。参加者アンケートにより質問や体調変化、行動変容等の状況を収集。

* メインプログラム終了後に継続支援としてトレーニング動画（サブプログラム）を1カ月配信。

* リアルタイムセッション（フォローアップセミナー）や個別食事指導、健保のICTによるセミナー情報発信等、タッチポイントに対する参加者の反応をアクセス数、開封率から測定し、セミナー修了率への効果を検証する。

* 健康行動の習慣化や健診数値の変化を前年度受講者の健診結果と比較し、より効果的・効率的なオンラインプログラムの構築につなげる。