



ICT+インセンティブ+個別広報を活用した健康リテラシー育成事業 健康アップチャレンジ「くうねるあるく」①

全体像

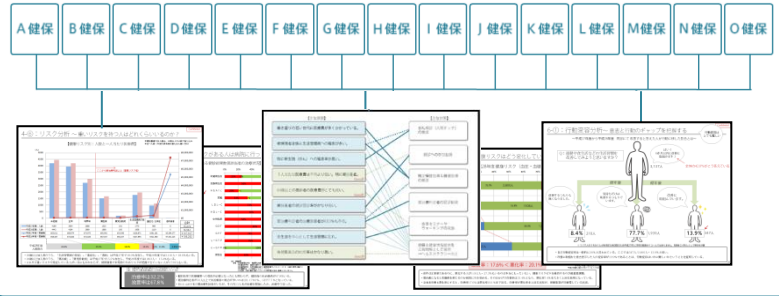
～「参加率と継続率」を高める保健事業ノウハウ作り～

実施事業の目的

- ①コンソーシアム健保で、レセプト・健診情報の分析結果から健康課題を抽出し、共通の「改善指標」を策定する。
- ②その健康課題を根本的に改善する事業として、3大生活習慣を正しく学び実践する「くうねるあるく」を実施。
- ③事業を通じて「健康リテラシー」人材を育成し、その人材が周囲に好影響を与え組織全体の「健康気運」を高める。
- ④この共同事業で得られる「成果」を、健保保健事業として横展開できる「健康づくりノウハウ」に昇華させる。

Step1 15健保コンソーシアム共同会議体の推進

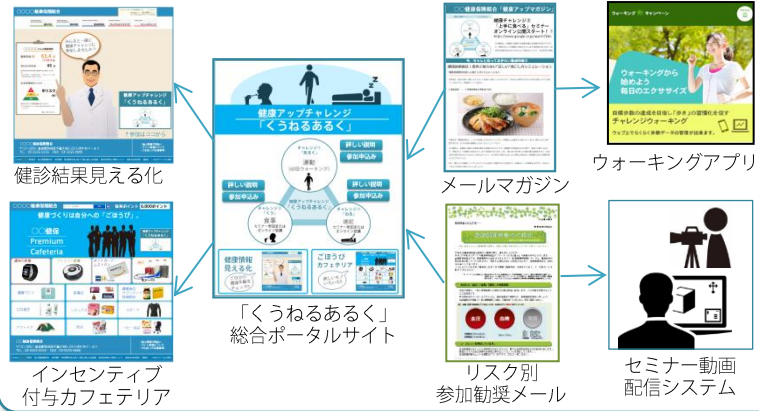
- ① 月1回を定例として開催。必要に応じて追加開催
- ② 「健康づくりノウハウ」を作り出す会議体
- ③ 分析結果から健康課題と改善指標を策定
- ④ 健康リテラシーの育成をゴールとして推進



「自分だけでは改善しない」

- ・リスク放置率は70%
- ・改善行動率は15%

Step2 複合保健事業「くうねるあるく」の準備



健康寿命
延伸

健康リテラシー
育成

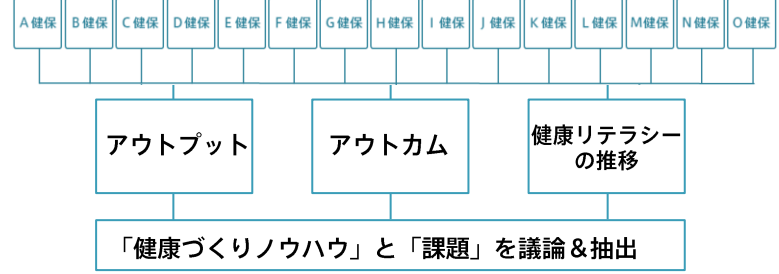
医療費
適正化

労働生産性
向上

- 「健康づくりノウハウを抽出」
- ・インセンティブの効果は？
 - ・個別広報の効果と効用は？
 - ・健康リテラシーは上がったか？

- 「正しい生活習慣を習得する」
- ・毎日、必ず食べる。
 - ・毎日、必ず寝る。
 - ・毎日、必ず歩く。

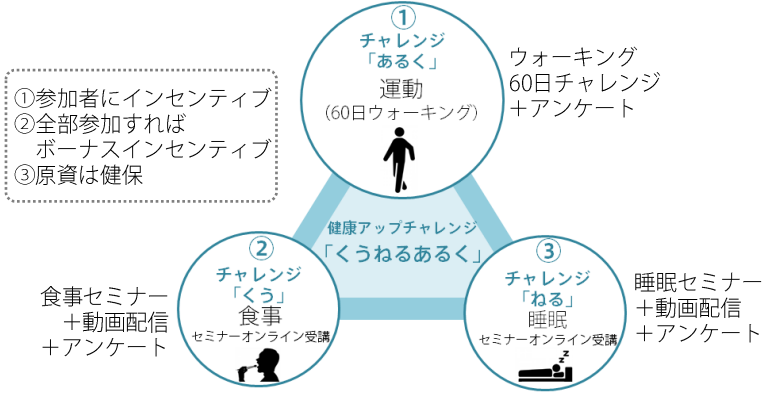
Step4 「健康づくりノウハウ」抽出とPDCA



「参加率と継続率を上げる」

- ・ちょっとワクワク。
- ・何となく話題に。
- ・いつの間にか参加。

Step3 複合保健事業「くうねるあるく」の実施





ICT+インセンティブ+個別広報を活用した健康リテラシー育成事業 健康アップチャレンジ「くうねるあるく」②

概要

～「参加率と継続率」を高める保健事業ノウハウ作り～

3大生活習慣「運動」「食事」「睡眠」を複合的に学べる仕組みとして提供する。
インセンティブがもらえる事業として話題化しながら「参加率と継続率」を高める。
参加者には必ずアンケートを実施し、効果検証データとして活用する。

健康づくりに
ちょっと
ワクワク
してもらおう

職場での
ちょっとした
話題にしたい。
「参加した？」
「おお、あれね！」

- ①それぞれの参加者にインセンティブを付与
- ②3つ参加すればインセンティブをプラス付与 (原資は健保)

「くうねるあるく」
総合ポータルサイト メールマガジン
リスク別
参加勧奨メール

参加誘導



健診結果見える化

チャレンジ①
「あるく」

運動
オンライン
ウォーキング



【オンラインウォーキング開催】

→参加またはアンケート回答者にポイント付与。

歩数自動入力



ウォーキングホーム



ランキング



メールマガジンで隔週
状況報告して継続を支援

継続支援

アンケート

チャレンジ①②③
全部の参加者には
特別ポイント付与



話題化

【上手に食べるセミナー開催】

→参加またはアンケート回答者に
ポイント付与。

チャレンジ②
「くう」
食事

セミナー参加または
オンライン受講



動画撮影 & 編集

食事セミナー開催



オンライン配信
視聴

アンケート

希望者には
写真分析による
食事管理アプリを提供



インセンティブ交換

【睡眠負債解消セミナー開催】

→参加またはアンケート回答者に
ポイント付与。

チャレンジ③
「ねる」
睡眠

セミナー参加または
オンライン受講



睡眠セミナー開催



動画撮影 & 編集



アンケート

視聴



オンライン配信

希望者には
無呼吸症候群
セルフチェックを提供