

事業名

LINE×パーソナルヘルスケアAIを活用した
若年層への生活習慣改善プログラム

参加団体

主幹健康保険組合：栗田健康保険組合
他参加健康保険組合数：2団体 民間事業者：2社

課題・目的

課題

働き盛り世代は多忙なため、健康改善の施策に参加する余裕がなく、そもそも集まらない。そのため、対面や面談中心の介入は構造的にフィットせず、実施率が低い。また、健康意識はあるものの、具体的な行動に移す時間的余裕がないため、従来のアプローチでは改善につながらない。仕事や家庭の優先度が高く、健康管理が後回しになりがちで、特に継続できる仕組みが不足している。従来の方法では、多忙な人が健康習慣を身につけるのは難しいのが現状である。

目的

LINEを活用した効果的・効率的な周知案内により、参加者数最大化を狙うとともに、AIを活用し、集まる必要のないパーソナライズドな健康改善プログラムを提供。面談不要で、個人に最適なアドバイスをリアルタイムに届けることで、多忙な人でも手軽に実践できる仕組みを構築。仕事や家庭に影響を与えず、「ながら」で取り組める行動を提案し、継続しやすい仕組みを作る。

対象者

若年層：39歳以下の特定保健指導基準相当に該当する加入者

ポイント①

LINE公式アカウントを活用した、効率的・効果的な周知案内により、参加者数の最大化を目指す

ポイント②

AIを活用した生活習慣改善プログラムを4ヶ月間提供

ポイント③

バスケット型IoTツールによる体重管理を行い、日常導線に溶け込むノンストレスな体重管理で自然な意識変容を促す

ポイント④

AIのみならず、食事・運動・睡眠・ストレスの各分野に精通した4人の専門家チームが、一人ひとりに最適なアドバイス

ポイント⑤

各種健康コンテンツ(200種類以上)の配信により健康行動を後押し
ナッジ理論を活用したメッセージで健康行動の継続を促す

成果

<アウトプット指標>

- プログラム参加人数：測定2025年12月
 - ◆ 開始時に以下の条件を満たした方の人数をカウント
 - スマートバスケットの設定が完了している
 - 健康エールのLINEアカウントを登録している
- プログラム完了率（離脱率）：測定2026年2月
 - ◆ 終了時に以下の離脱条件をすべて満たしていない方の人数をカウントし、参加人数で除算した数値
 - 3週間連続でスマートバスケットで体重計測していない
 - 健康アクション実行を記録していない

<アウトカム指標>

- 減量成功者率（体重-2kg）：測定2026年2月
＝支援開始から体重-2kg達成者の割合
（減量成功者数 ÷ プログラム完了者数）
※スマートバスケットにより開始前・完了後の体重を計測

事業概要



- AI
フォロー
アップ
- メッセージ
支援
- AI支援
- 体重管理
- ナッジ
LINE配信

適切なタイミングでAIがフォロー

食事・運動・睡眠・メンタルの専門家がプログラムをバックアップ

AIが提案した行動を毎日決まった時間に実行し、健康習慣定着を目指す

スマートバスマットで毎日自然に体重を計測

配信

配信

配信

配信

【issin株式会社】
・AIを活用した生活習慣改善プログラム

さまざまなタイミングでAIがナビゲート

AIで将来の予測ができます

AIで栄養分析や摂取カロリーなどを自動計算し、食事の改善支援をします

パーソナルヘルスケアAIプログラムができること

AIが日々の健康アクションを提案。目標達成に向けて毎日実行します

無意識のうちに体重測定。行動変容の後押しをします

AIだけでなく、各分野の専門家もサポートします

【株式会社三菱総合研究所】
・200種類以上の健康コンテンツ配信
・ナッジ理論を活用したメッセージ配信

参考 健康案内の例 ～ナッジ理論を活用したリマインド配信～

- ナッジ理論を活用した、年間複数回のリマインド配信により、予約忘れを防止します
- 配信毎に異なるメッセージを配信することで、飽きずに効果的なアプローチが可能です

参考 コンテンツの例

- マンガ・動画等、様々な仕掛けにより、飽きずに楽しみながら、健康リテラシーが高まります
- パートナー企業の協力により、専門性の高い、オリジナルコンテンツが提供されます

生活習慣病 (マンガ)

健康レシピ

エクササイズ (動画)