

事業名:健康チャレンジ

象印マホービン健康保険組合

委託事業者: (株) 法研関西

狙い・意図

健康改善しなければと考えていても、やらされて健康は改善されにくい、自ら考動して健康は改善される。健康改善は、自分の意志でどのような行動・習慣を取るべきか考えて実行に移すことが必要である。その意志の動機付けとなる機会を健康保険組合が提供する。目標達成に対するインセンティブをきっかけとして、自身が抱えている健康課題を特定健診検査項目の検査数値(客観的データ)で確認し、自覚し、最善の健康行動を取る。ヘルスリテラシーが養われる。

事業実施の目的

【健康改善を自分の意志で実施する動機付けプログラム】

健康改善しなければと考えている被保険者が、インセンティブをきっかけとして自分の意志で、健康改善に取り組む。

- ・ 特定健診検査項目基準オーバー数値を基準内数値に健康改善
- ・ 特定保健指導対象者の健康改善
- ・ 生活習慣病罹患者の重症化予防

事業の概略

特定保健指導に関わる検査項目のうち、令和6年度健診結果が、保健指導レベルとなっている検査項目を改善することを目標とする。その目標は、令和7年度健診で基準値以内となっていれば、目標達成として、その目標達成数に応じて、インセンティブを付与する。エントリー要件は以下の通り。

- ・ 特定健診検査11項目、喫煙者、健康度改善、以上13項目が目標対象。健康度改善は、特定健診検査11項目全て基準値以内、禁煙者の場合のみ、マイヘルスウェブ(独自アプリ)独自指標1位から100位を年代別で順位付けされている順位の繰り上げが目標。これは、一人でも多くの方に健康改善に取り組んでもらう為。
- ・ 目標達成方法は、自助努力及び通院・服薬などの健康改善も可とする。
- ・ エントリー期間に、マイヘルスウェブのエントリーページで、参加意志と健康度順位を入力し、エントリー完了。282名エントリー済み
- ・ エントリーから健診実施日まで、それぞれの健康行動を取ることで健康改善を図る。健康情報として、マイヘルスウェブ内の「マイヘルスクラブ」を参考に出来る。

【目標検査項目】

	検査項目	目標数値(基準値)
1	腹囲	男性 85cm未満、女性 90cm未満
2	BMI	25未満
3	血圧	収縮期血圧 130mmHg未満、拡張期血圧 85mmHg未満
4	空腹時血糖値	100mg/dl未満
5	HbA1c	5.5%以下
6	中性脂肪	30以上150mg/dl未満
7	HDLコレステロール	40mg/dl以上
8	LDLコレステロール	120mg/dl未満
9	AST(GOT)	30U/l以下
10	ALT(GPT)	30U/l以下
11	r-GT(r-GTP)	50U/l以下
12	喫煙	禁煙
13	※健康度(マイヘルスウェブ)	順位繰り上がり ※上記検査項目全て基準内の場合

○検査項目の基準値は、健診を業務委託している日本予防医学協会が採用している基準値を使用する。

【インセンティブ支給ポイント】

ポイント額	条件
3, 000円相当	1項目目標達成
5, 000円相当	2項目以上目標達成
10, 000円相当	3項目以上目標達成、かつ検査項目全て基準値以内

※健康度:マイヘルスウェブ独自の健康指標。マイヘルスウェブで集約した健診データを基に問診結果(喫煙・飲酒・病歴)、年齢、性別などの生活習慣病関連リスクをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目かを「目安」としてしめたもの。

事業実施の予定

【エントリー(被保険者)内訳】

目標数1個 118名 目標数 2 個 53名 目標数3個以上 111名 合計282名 参加率 32.7%

【健診期間】

令和7年4月上旬 ～ 7月下旬

【健康改善期限】

令和7年7月下旬迄 ※健診日迄

【健診結果確定】

令和7年11月上旬

【ポイント支給】

令和8年1月以降 令和8年3月31迄