

事業名：健康チャレンジ（特定健診・保健指導、生活・運動習慣改善、重症化予防）

健保名：象印マホービン健康保険組合

エグゼクティブサマリー

背景・目的

【健康改善を自分の意思で実施する動機付けプログラム】

健康改善は、自分の意思でどのような行動・習慣を取るべきか考えて実行に移すことが必要である。背中を押すきっかけとして、インセンティブを活用する。健康改善効果を客観的に評価する為、目標項目として、特定健診検査項目を使う。目標達成の為、ヘルスリテラシーも養われる。

①特定健診検査項目基準オーバー数値の基準内への健康改善

②特定保健指導対象者の健康改善

③生活習慣病重症化予防

事業内容

・健康改善目標

前年度実施の特定健診検査11項目（腹囲、BMI、血圧、空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、γ-GT）の検査数値が基準オーバーから、今年度特定健診にて、基準値以内に健康改善している項目、喫煙者が禁煙する、健康度（マイヘルスウェブ独自指標1位から100位）が前年度順位から繰り上がる、以上13項目のうち、健康改善が図られた項目数に応じて、インセンティブを支給する。

・インセンティブ支給基準

支給ポイント	目標達成項目数
3000	1項目
5000	2項目以上
10000	3項目以上かつ全項目基準以内

・参加方法

被保険者がマイヘルスウェブ（専用アプリ）に参加申込

・健康改善方法

健康改善方法は、参加者独自で工夫し実施する。マイヘルスウェブ内の健康情報を参考にする。また、通院・服薬効果による健康改善も推奨する。

効果・成果

参加者282名 参加率32.7% ※被保険者
①特定検査項目基準オーバー数値の基準内への健康改善

・1項目以上改善した者が、参加者が全体の42%、不参加者33%。9%の改善効果があった。

【検査数値項目別改善効果】 ※平均値
・血糖値、LDL、γ-GT、3項目1%以上の数値改善

血糖値 91.1 → 90.0 1.21%改善
LDL 123.2 → 121.3 1.54%改善
γ-GT 33.6 → 33.2 1.19%改善

【検査項目別改善効果※歩フェス参加者】
歩フェス(ウォーキングキャンペーン)参加者は、不参加者に比べて改善率が高い。

・BMI 14% 不参加者 0%
・HbA1c 30% 不参加者 20%
・HDL 75% 不参加者 0%

②特定保健指導対象者の健康改善

・特保非該当への移行は、参加者34.8%、不参加者37.2%と改善効果は見られなかった。

・1項目以上改善は、参加者70.8%、不参加者55.8%。15%の改善効果があった。

1. 目的

<保健事業としての目的>

①特定健診検査項目基準オーバー被保険者の基準内への健康改善

・自発的に健康改善に取り組み、その取り組みを通じてヘルスリテラシーを向上し、健康の保持・増進を図る。

②特定保健指導被保険者の健康改善

・自発的に健康改善に取り組み、特定保健指導対象から脱却し、ヘルスリテラシーが向上し、生活習慣が改善し、健康の保持・増進を図る。以上の行動変容を特に期待する。

③生活習慣病の重症化予防

・生活習慣病罹患被保険者については、自発的な生活習慣の改善による健康改善に加えて、適正な医療受診を通じての健康改善

<PFS事業としての目的>

主たる目的は、被保険者のインセンティブ効果を期待し、補助的にマイヘルスウェブ提供事業者の健康情報提供及び運動習慣プログラム【歩フェス(ウォーキングキャンペーン)】参加による健康改善の相乗効果

マイヘルスウェブ内、健康情報、健診結果に対する改善アドバイスなどを通じてヘルスリテラシーが向上し、健康の保持・増進を図る。

2. 事業内容(主な活動報告含む)

・参加募集広報

- 機関紙「健保だより」にて、健康チャレンジの事業内容告知
- 健保ホームページ及びメールにて、参加依頼
- 母体企業社内報「INTERLINK」にて、参加案内の記事掲載

・参加受付 マイヘルスウェブ(専用アプリ) 期間:令和6年10月1日～12月31日 282名参加

- 参加手順 マイヘルスウェブ内アンケートに、「健診結果情報」より「健康度」を選択し、自身の順位を確認し、その順位を入力し、エントリー完了。
- マイヘルスウェブ登録率維持 ※**マイヘルスウェブ登録率99.9%**

・健康改善取組(令和7年度健診受診迄) 令和7年4月中旬から7月31日 ※健診実施予定の為、超過するケースあり。

- 自発的な健康改善行動
マイヘルスウェブ内健康情報の活用など(運動、ヘルスケア、食事、メンタルヘルスなど)
- マイヘルスウェブ内運動習慣プログラム「歩フェス(ウォーキングキャンペーン)」参加
歩フェスは、5月1日から翌年3月31日迄継続開催
- 通院・服薬
高血圧、高血糖、脂質異常症等での適正受診

・健診受診データ確認 令和7年11月中旬

令和6年度健診データと令和7年度健診データを比較し、令和6年度に基準値オーバーしている項目が、令和7年度に基準値以内に収まっていれば目標達成で、その個数を確認。

・ポイント付与 令和7年12月中旬

- 健康改善した参加者に対して、改善項目数に応じてポイント付与

・参加者アンケートの回収 令和7年12月中旬

- 次回参考及びPFS事業報告

【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	18.5以上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。

※**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。

3. PFS事業の支払条件・ロジックモデル

・成果指標名

健診検査11項目、喫煙、健康度 合計13項目

・指標の定義

健診検査データ11項目、喫煙から禁煙、健康度(マイヘルスウェブアプリ独自健康指標、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示したもの)

・指標の採用理由

健康改善の直接的・客観的データ

・指標の計算方法、対象データ、データ入手方法

令和6年度健診データとその健康度と令和7年度健診データとその健康度との比較。健診データ(健診委託業者:日本予防医学協会)、健康度(マイヘルスウェブ委託業者:法研関西)

・インセンティブ支給基準

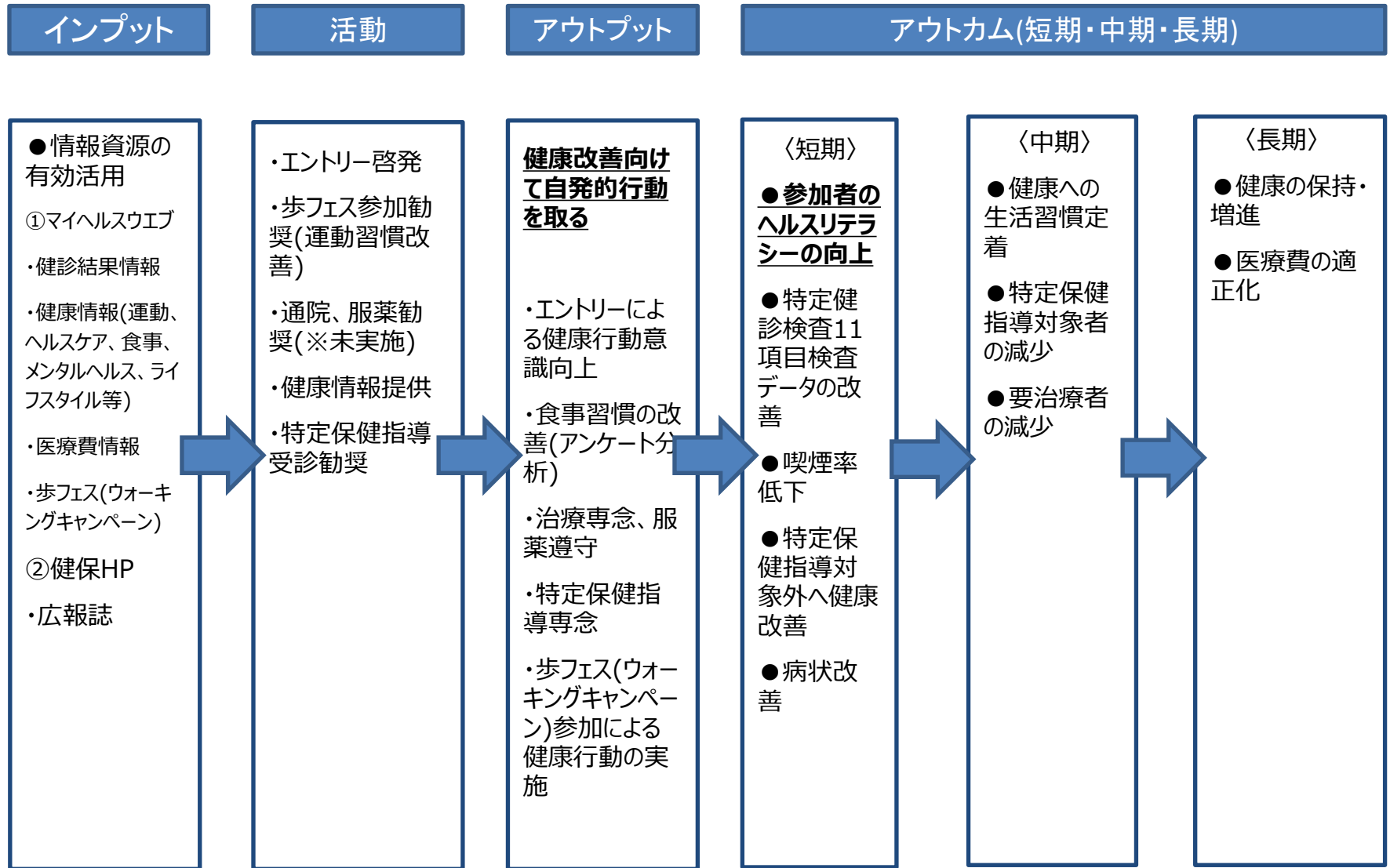
支給ポイント	令和7年度健診数値 基準内項目への改善数
3,000	1項目以上
5,000	2項目以上
10,000	3項目以上、かつ全項目基準内※健康度除く

※令和6年度健診数値基準内、令和7年度健診数値基準外の場合は、改善数に含まない。

・目標値 ※令和7年度参加者目標改善項目数別

目標改善項目数	人数	支給総ポイント
1項目	118名	$3,000 \times 118 = 354,000$ ポイント
2項目	53名	$5,000 \times 53 = 265,000$ ポイント
3項目以上	111名	$10,000 \times 111 = 1,110,000$ ポイント
合計	282名	1,729,000ポイント

3. PFS事業の支払条件・ロジックモデル



4. 保健事業としての成果と評価

1. 令和7年度健診結果による成果分析

- ①健康チャレンジ目標改善人数改善率比較 ※改善人数は、改善項目が1つでもあった場合の人数
・参加者が全体の42%改善、健康チャレンジ不参加者は33%改善、よって**9%の改善効果があった**。

令和7年度健診受診者数	改善率
参加者 282名	42%
不参加者 512名	33%

- ②目標検査項目別令和6年、令和7年平均数値比較(喫煙、健康度除く参加者282名数値)

- ・血糖値、LDL、 γ -GTが1%超の改善効果があった。
- ・腹囲、HbA1c、AST、血圧の上(収縮期)が若干の改善効果または、現状維持となった。
- ・血圧の下(拡張期)、BMI、中性脂肪、ALTが若干の悪化となった。

腹囲 (男性)		
令和6年	令和7年	改善率
82.7cm	82.5cm	0.24%

腹囲 (女性)		
令和6年	令和7年	改善率
78.4cm	78.4cm	0.00%

BMI		
令和6年	令和7年	改善率
22.6	22.7	-0.44%

血糖値		
令和6年	令和7年	改善率
91.1	90.0	1.21%

HbA1c		
令和6年	令和7年	改善率
5.4	5.4	0.00%

中性脂肪		
令和6年	令和7年	改善率
91.2	92.8	-1.75%

LDL		
令和6年	令和7年	改善率
123.2	121.3	1.54%

HDL		
令和6年	令和7年	改善率
68.1	68.9	-1.17%

Γ -GT		
令和6年	令和7年	改善率
33.6	33.2	1.19%

血圧		
令和6年	令和7年	改善率
116	116	0.0%
72	73	-1.4%

AST		
令和6年	令和7年	改善率
22.0	22.0	0.00%

ALT		
令和6年	令和7年	改善率
22.5	22.6	-0.44%

4. 保健事業としての成果と評価

③歩くフェス参加不参加目標検査項目別改善率(喫煙、健康度除く参加者) ※歩フェス参加者 255名 不参加 27名 参加率90%

□歩フェス参加者の健康行動が、健康改善に影響があるのかの検証

- ・HDLが75%、ASTが67%と半数を超える改善効果があった。
- ・**血圧及び腹囲は、歩フェス不参加者に改善効果があった。**
- ・**HDL、BMIは、歩フェス参加者のみ改善効果があった。**

腹囲		
全体	参加	不参加
13%	9%	44%

血糖値		
全体	参加	不参加
27%	26%	27%

LDL		
全体	参加	不参加
21%	21%	17%

Γ-GT		
全体	参加	不参加
13%	13%	13%

BMI		
全体	参加	不参加
12%	14%	0%

HbA1c		
全体	参加	不参加
29%	30%	20%

中性脂肪		
全体	参加	不参加
43%	44%	33%

AST		
全体	参加	不参加
67%	63%	80%

血圧		
全体	参加	不参加
34%	30%	67%

HDL		
全体	参加	不参加
75%	75%	0%

ALT		
全体	参加	不参加
43%	42%	50%

④目標検査項目改善数別改善者数

- ・**改善項目1以上の改善者は、120人、42.6%と健康改善の成果が見られた。**
- ・改善数3項目以上の改善者は、8人で全体の3%であった。
- ・3項目以上、かつ全項目基準内となる目標達成者はいなかった。

改善項目数	1項目	2項目	3項目	4項目	5項目	3以上全項目	小計	0項目	合計
人数	83	29	6	1	1	0	120	162	282
比率	29.4%	10.3%	2.1%	0.4%	0.4%	0%	42.6%	57.4%	100%

4. 保健事業としての成果と評価

2.健康チャレンジ参加者アンケート結果 :**回答者 130名 46.1%**

①参加者の意欲・満足度は非常に高い・・・(質問)健康チャレンジに参加して満足されましたか

○満足度: **76.6%**がこの企画に満足していると回答した。

○健康習慣への役立ち度: 5段階評価で**5**(非常に役に立った)、または**4**(役に立った)との回答が**48.6%**と半数近くが高評価。

②参加動機は「インセンティブ」が最大・・・(質問)健康チャレンジに参加した一番の動機は何ですか

○一番の動機: 「インセンティブ」が**52.3%**、次いで「健康改善」が**35.5%**、インセンティブが健康改善を目的とした参加の後押しになっている。

③健康改善に長期間取組まれている方が多い・・・(質問)健康改善にどれだけの期間取り組みましたか

○健康改善に**6か月以上1年未満**取り組んだとした回答が**64.5%**、一方で全く取組まなかった方も**5%**となった。

④マイヘルスウェブの健康情報(マイヘルスクラブ)が活かされていない。・・・(質問)マイヘルスクラブを閲覧しましたか

○マイヘルスウェブのマイヘルスクラブを閲覧されていない方が**40.2%**であった。

⑤健康改善への具体的な取組は「ウォーキング」と「食事改善」が中心・・・(質問)健康改善に取り組んだ内容を教えてください

○運動習慣の改善: 「ウォーキングをはじめた。または歩数を増やした。」が**57.9%**で最も多く、日常に取り入れやすい運動が主流です。「特にない」と回答した方も**22.4%**いた。

○食事習慣の改善: 「食事の内容を改善した」が**48.6%**でトップでした。「特にない」と回答した方も**27.1%**おり、食事改善に取り組んでいない層へのアプローチが課題。

⑥次回健康チャレンジへの参加意欲が高い・・・(質問)また、健康チャレンジに参加しますか

○次回の健康チャレンジにも参加すると回答した方が**97.2%**であった。

⑦意見・要望

○健康な方からの健康維持へのインセンティブ要望、インセンティブの多様化、ポイント確認の難しさ、などの要望あるも、継続意見が大半を占めた。健康維持者に対する「健康者表彰制度」の啓発が必要

「健康者表彰制度」・・・健康診断の総合判定結果が異常なだった場合、健康維持・増進に関する費用を1万円上限補助

⑧その他

○生活習慣病重症化予防に関するアンケート回答なく、成果不明

5. PFS事業としての成果

・成果連動分目標値に対する成果

目標改善項目数	人数			支給総ポイント費用 ※別途基礎分 990,000円 目標対比55.1%		
	目標	成果	成果率	目標	成果	成果率
1項目	118	83	70.3%	3,000 × 118= 354,000P 366,036円	3,000 × 83=249,000P 257,466円	70.3%
2項目	53	37	69.8%	5,000 × 53=265,000P 275,812円	5,000 × 37=185,000P 192,548円	69.8%
3項目以上全項目	111	0	0%	10,000 × 111=1,110,000P 1,155,399円	10,000 × 0=0P 0円	0%
合計	282	120	42.6%	1,729,000P 1,797,247円	434,000P 450,014円	25.0%

・成果連動分の総括

- 成果(目標)設定は、改善目標2項目迄に関しては、適切であったが、3項目以上かつ全項目基準値以内に関しては、ハードルが高く目標達成者が0名となった。
- 人数に対する成果率42.6%、支給総ポイント費用に対する成果率25%は、低率な結果となったが、高い目標に対しての成果が出なかった影響が大きかった。
- アンケート回答から、事業者のマイヘルスクラブを閲覧していない方が40.2%と多く、健康情報が活かされなかった。
- 医療費適正化の観点では、医療機関への適正受診、適正服薬を通じて目標達成したのか、エビデンス不明の為、この点に関しては、課題が残ったが、健診データが基準値以内に、不参加者と比較して、改善効果があったので、その点では、医療費適正化効果はあったと考える。
- 事業者のアプリを利用しないと、この事業は成り立たず、事業者にとってリスクはないものの、別途基礎分の費用負担は、やむを得ないと判断する。

6. 今後の事業方針

令和8年度についても、「健康チャレンジ」は、健康改善効果の実証されたため、基本枠組みを維持しつつ、今年度の実施により生じた以下のメリット、課題及び改善策を講じ、更なる成果を目指す。

メリット

- 参加率が高い・・・参加対象者の32.7%が参加した。
- 参加意欲が高い・・・アンケートより、参加者の97.2%が令和8年度も参加すると回答している。
- 健康改善効果があった・・・参加者の42%に健康改善効果があった。
- 健康改善行動期間が長い・・・アンケートより、6ヵ月以上長期間健康改善行動を取られている。
- 保健事業の相乗効果がある・・・ウォーキングキャンペーン参加者の健康改善効果がより高まった。

課題及び改善策

- 参加勧奨の強化・・・保健指導を通じ未参加のハイリスク層へ直接アプローチする。
- 情報提供の改善・・・マイヘルスウェブアプリの健康コンテンツをより身近にする案内・通知の工夫を施す。
- 健康者表彰の啓発・・・現状維持している健康意識が高い層へのフォローアップとして、現行の健康者表彰制度を啓発する。