

事業名

若年層（40歳未満）を主な対象とした生活習慣改善プログラム
（LINE×AI×IoTによる次世代パーソナルヘルスケア）

参加団体

主幹健康保険組合：西武健康保険組合
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で健康施策に参加する時間が確保できず、対面・面談中心の従来型支援は参加率が低い。また健康意識はあるものの行動に移す余裕がなく、健康管理が後回しになりやすい。肥満は生活習慣病リスクを高めることから適正体重の維持が重要であり、また睡眠不足は心身の健康だけでなく生産性の低下にも影響することが指摘されている。多忙な生活の中でも無理なく継続できる健康行動の仕組みが不足していることが課題である。

目的

AIを活用し、場所や時間に制約されないパーソナライズドな健康改善プログラムを提供する。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、多忙な働き盛り世代でも「ながら」で取り組める継続可能な健康行動の定着を図る。あわせて、体重測定の習慣化による適正体重の維持と、睡眠状態の可視化による適正な睡眠時間の確保を支援し、生活習慣の改善を促す。これにより、生活習慣病リスクの低減を図るとともに、将来的な特定保健指導対象者の抑制、健康寿命の延伸および医療費の適正化に寄与することを目的とする。

事業概要

対象者

BMI25以上の加入者(40歳未満を中心に展開)

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、参加者数を最大化
ポイント②	AIが個人に最適化した健康目標（運動・食事）を提案し、無理なく取り組める小さな健康行動の習慣化を3ヶ月間支援
ポイント③	リマインド通知により健康行動の実践を促し、継続的な健康習慣の定着を支援
ポイント④	スマートバスマットによる日常導線に溶け込む体重管理と食事分析により、自然な行動変容を促進
ポイント⑤	スマートリカバリーリングにより睡眠状態を可視化し、適正な睡眠時間の確保に向けた行動変容を促進
ポイント⑥	成果に応じたIoT機器の提供(インセンティブ)により参加促進とプログラム継続を推進

成果

<アウトプット指標>

- プログラム参加人数
- 開始時に以下の条件を満たした方の人数をカウント
 - スマートバスマ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）
- 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マ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）
 - = 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）
- ※スマートバスマットにより開始前・完了後の体重を計測

事業全体像

【issin株式会社】 ・AIを活用した生活習慣改善プログラム



健康行動の設定

アプリ上で設定した健康行動を毎日決まった時間に実行し、健康行動の定着を目指す。適切なタイミングでAIがフォロー

体重測定の習慣化

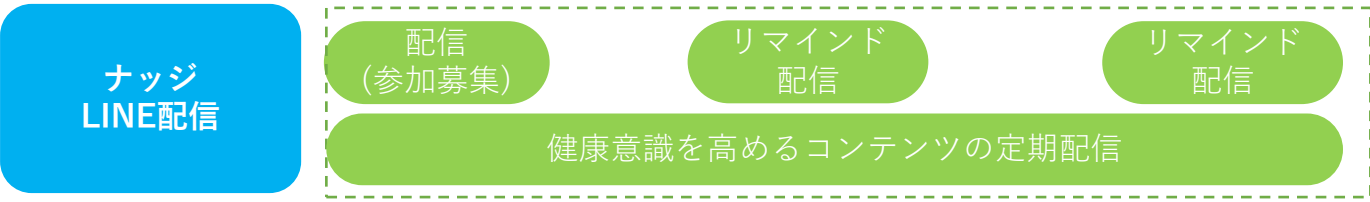
無意識のうちに体重を測定・管理でき、データは専用アプリに自動記録。体重への意識が高まり、自然な行動変容を促す。

睡眠状態の可視化

リング型デバイスにより睡眠データをモニタリングし、睡眠状態や回復指標をアプリで可視化。生活リズムへの意識向上と適正な睡眠時間の確保に向けた行動変容を促す。

AI食事改善や運動習慣の定着

食事写真をアプリにアップロードすると、AIがカロリー・PFCバランスを自動分析し、食事管理と改善を支援。さらに、おみくじ機能やスイカゲームなどのゲーム要素を取り入れ、楽しみながら食事・運動習慣の定着を促す。



【株式会社三菱総合研究所】 ・300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 健診案内の例 ~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

初回配信 (4月) リマインド配信 (7月) リマインド配信 (10月) 追い込み配信 (1月)

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、オリジナリティ溢れるコンテンツを提供します

生活習慣病 (マンガ) 健康レシピ エクササイズ (動画)

ペアココアトレ

ペアで動いて行こう