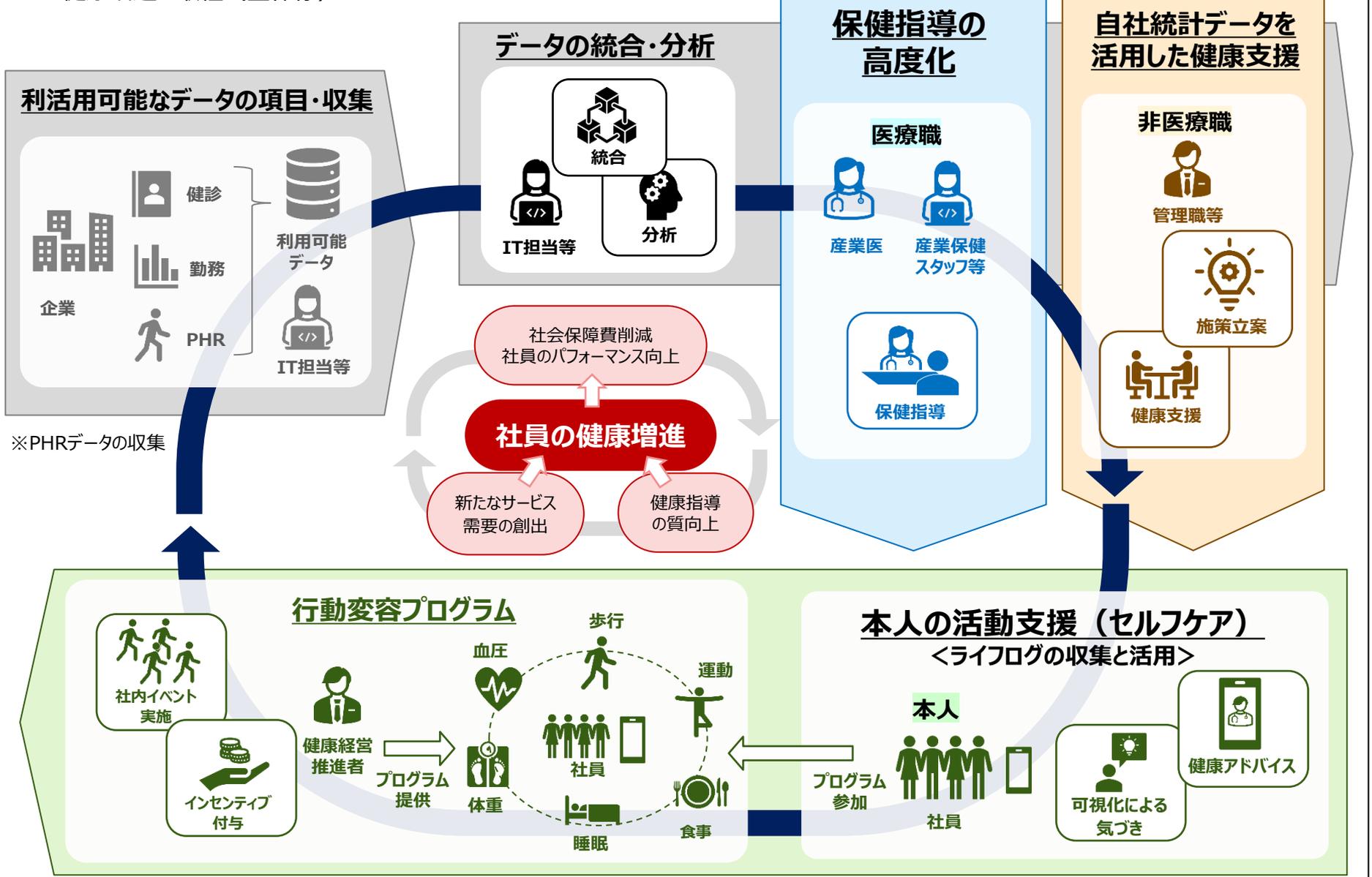


実践事例集（健康関連データの活用）

1. ユースケースの全体像
2. 実践事例

WG2健康増進の取り組み（ユースケース全体像）

WG2健康増進の取組（全体像）



実践事例 目次

類型	データの利用者	実践事例
● セルフケア	本人 	<ul style="list-style-type: none"> ① スマホアプリを活用したウォーキングによる肥満・高血圧症予防 ② チームでの競争による健康増進イベントの参加促進 ③ パーソナル健康ポータルサイトの活用によるセルフケア促進
● 非医療職による支援	非医療職 	<ul style="list-style-type: none"> ④ 管理職のヘルスリテラシー向上による健康支援
● 医療職による支援	医療職 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 医療職と人事部の連携による健康指導の高度化
● <u>複合事例</u> セルフケアと 非医療職による支援	非医療職  ↔ 本人 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ 個人情報取り扱いルールの明確化によるデータ活用促進 ⑦ 部署を絞ったスモールスタートによる睡眠改善プログラム推進
● <u>複合事例</u> セルフケアと 医療職による支援	医療職  ↔ 本人 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ 健康アプリの活用によるセルフケアと健康支援 ⑨ ライフログデータの活用による高血圧に起因する脳・心血管疾患の発症予防・改善 ⑩ 健康管理システムによる保健指導の効率化と従業員のセルフケア促進

実践事例 ニーズと対応策の一覧

●セルフケア

ニーズと対応策	実践事例
新たに測定器を導入せずにライフログデータを取得したい。 ➔ スマホアプリの活用で、予算を抑えてライフログ（歩数）を取得する。	①スマホアプリを活用したウォーキングによる肥満・高血圧症予防
健康増進イベントの参加率を上げたい。 ➔ 部署別チーム戦、ランキング表示などの企画で、参加のモチベーションを向上させる。	②チームでの競争による健康増進イベントの参加促進
健診関連情報をセルフケアに活用したい。 ➔ 健康関連情報にアクセスしやすい環境をつくり、セルフケアを促進する。	③パーソナル健康ポータルサイトの活用によるセルフケア促進

ページ数

P 6

P 7

P 8

●非医療職による支援

ニーズと対応策	実践事例
医療職の稼働を増やさず、社員の健康支援を行いたい。 ➔ 管理職へのヘルスリテラシー研修で、管理職の健康支援ノウハウを向上させる。	④管理職のヘルスリテラシー向上による健康支援

ページ数

P 9

●医療職による支援

ニーズと対応策	実践事例
医療職の負担を増やさず、勤務データを活用した健康指導を進めたい。 ➔ 産業保健スタッフと人事部の共同会議で、健診結果と勤務データを分析する。	⑤医療職と人事部の連携による健康指導の高度化

ページ数

P 9

実践事例 ニーズと対応策の一覧

● 複合事例 セルフケアと非医療職による支援

ニーズと対応策	実践事例
個人情報を知見がない施策担当者でもデータを活用したい。 ➡ 情報セキュリティ部門からデータ管理に関する助言を得ながら、データを活用する。	⑥ 個人情報取り扱いルールの明確化によるデータ活用促進
手間と時間がかかる全社的な健康増進施策にトライしたい。 ➡ 導入可能な部署による実践から、対象部署を拡げて取組を浸透させる。	⑦ 部署を絞ったスモールスタートによる睡眠改善プログラム推進

ページ数

P10

P11

● 複合事例 セルフケアと医療職による支援

ニーズと対応策	実践事例
医療職の稼働を増やさずライフログを活用した健康支援を推進したい。 ➡ 健康アプリによる、健康増進イベント開催・健康アドバイス配信でセルフケアを促進する。	⑧ 健康アプリの活用によるセルフケアと健康支援
セルフケア促進と保健指導を連携させることで実効性を向上させたい。 ➡ ライフログの収集、分析、保健指導のプロセス構築で、セルフケアの促進等を実現する。	⑨ ライフログデータの活用による高血圧に起因する脳心血管疾患の発症予防・改善
分散化したデータを一元化することで社員の行動変容につなげたい。 ➡ 健康関連情報の一元化による保健指導の効率化とリスク表示により、行動変容の意識づけを促進する。	⑩ 健康管理システムによる保健指導の効率化と従業員のセルフケア促進

ページ数

P12

P13

P15

事例① セルフケア

スマホアプリを活用したウォーキングによる肥満・高血圧症予防

- スマホアプリでウォーキングイベントを開催し、チーム対抗で歩数を競う。スマートフォンの歩数計データは、アプリを開くことで、アプリ内のデータとして連携・更新される。イベント終了後、歩数データをダウンロードし、チームや個人ごとのランキングを集計する。
- ランキングは自分のニックネームで確認することができ、日々の歩く習慣が身につく。

● 本人の活動支援（セルフケア）

<ライフログの収集と活用>



利用データ	● ライフログ（歩数）
システム	● スマートフォン ● ウォーキングアプリ

効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 在宅ワークでの運動不足解消 ● 歩くことの習慣化 ● 肥満、高血圧症予防
特徴（ノウハウ）	<ul style="list-style-type: none"> ● ニックネームで参加可能とすることで、プライバシーに配慮しつつ、参加を促進。 ● スマホアプリを法人契約することで全国の事業所でウォーキングイベントを実施。 ● スマホアプリの連携機能で、他企業や自治体との連携イベントも実施 ● イベントに景品をつけること（インセンティブの付与）で従業員の参加意欲を向上。

事例② セルフケア

チームでの競争による健康増進イベントの参加促進

- 社員の健康増進イベントとして、ライフログ（体重・筋力量・脂肪量）を活用した健康改善を評価するコンテストを実施。運営事務局が体組成計を配布し、参加者はアプリで計測データをアップロードする。
- 実施前・中・後に、体重・筋力量・脂肪量を測定し、その増減等により点数をつける。
- チーム制とし、原則部署単位で5人で1チームとするが、隣の部署との連携を可能とする等、柔軟な参加条件にしている。
- 歩数でも、チーム戦・個人戦があり、スマホアプリ上にランキングを表示させることで、競争心理が働くようにしている。

●本人の活動支援（セルフケア）

<ライフログの収集と活用>



利用データ	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフログ（体重・筋力量・脂肪量） ● 定性アンケート（運動、食事の意識・習慣）
システム	<ul style="list-style-type: none"> ● 計測デバイス（体組成計） ● スマホアプリ

効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動の習慣化、食事改善等の健康意識の向上 ● 部署内のコミュニケーション活性化
特徴（ノウハウ）	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康増進イベントで得た個人情報は、会社ではなくスマホアプリ運営会社が管理することで、社員は、体重等の個人情報が会社に知られる不安が軽減され、参加しやすくなる。 ● コンテスト内では外部委託の管理栄養士によるセミナー等も実施。

事例③ セルフケア

パーソナル健康ポータルサイトの活用によるセルフケア促進

- 健康診断結果、就労状況、生活習慣状況（健康アプリのライフログデータと同期）や健康年齢結果をまとめて、個人用のパーソナル健康ポータルサイトに表示する。社員は、自分の健康関連情報にいつでも容易にアクセスが可能で、自分の健康状態を確認できる。
- 所定外労働時間、総実労働時間、有休取得日数を経年的に可視化している。従業員は自分の就労状況や健康アプリで入力した自身のライフログデータを加味して自己管理を行う。
- 自身の改善結果を実感するアトラクションとして定期健康診断を工夫し、前年度の健康改善度を評価し表彰を行うことで従業員のセルフ・ケアをモチベートする。
- 本件ポータルサイトでは、各種情報（グループ健康推進センターや健康保険組合の取組等の情報）やセミナーの視聴、アンケート回答、など健康に関する機能が全て集約されている。

● 本人の活動支援（セルフケア） ＜ライフログの収集と活用＞



利用データ	● 健康診断結果 ● 就労状況 ● 生活習慣状況（健康アプリのライフログデータと同期）
システム	● 総合健康管理システム ● 健康ポータルサイト

効果

- 社員のセルフ・ケア能力の向上
- 「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識したセルフ・ケアを習慣化

特徴 (ノウハウ)

- 「各種の健康関連情報が隔絶されている」、「健診を受けっぱなしになっている」という課題への対処策として、情報を身近なところに集約して置くことでセルフケアを推進している。
- 健診6項目の「改善率」を年代別に順位付けし、ポイントを付与（インセンティブ）している。

事例④ 非医療職による支援

管理職のヘルスリテラシー向上による健康支援

労働基準法や、労働安全衛生法、安全配慮義務など、法制化された労務管理内容について、制度が生まれた背景をインプットする教育パッケージを整備。定期的なヘルスマネジメント研修の開催によって、ディスカッションを通じ、部下やチームのマネジメントノウハウを形式知にする。

● 自社統計データを活用した健康支援

非医療職



管理職等

教育パッケージの整備とディスカッションを通じた形式知



健康支援

利用データ

- 質問表（アンケート）

対象

- 上級管理職（本部長、副本部長、部長・室長、次長）

効果

- 管理職のヘルスリテラシー向上、健康経営の浸透

事例⑤ 医療職による支援

医療職と人事部の連携による健康指導の高度化

産業保健スタッフと人事部で人事部内のデータを元にした情報交換を行い、健康診断結果と残業時間を掛け合わせた分析を実施。

● 保健指導の高度化

医療職



産業保健
スタッフ等

人事部との
連携・意見
交換



保健指導

人事部とのデータ
分析連携



勤務システム



効果

- 医療職にも人事部で把握する社内課題を共有し、共同で効果のある健康経営を推進する

利用データ

- 健康診断・社員アンケート

システム

- 勤務システム

事例⑥ 複合事例 セルフケアと非医療職による支援

個人情報取り扱いルールの明確化によるデータ活用促進

- 情報セキュリティ部門が社員の個人情報の取り扱いに関するルールを策定している。
- 健康施策の担当者は、健診データ、ライフログなどの個人情報を扱う場合、データの管理方法、利用目的などの必要な情報を記載のうえ、情報セキュリティ部門に申請する必要がある。その際に、データの管理方法等について、必要な助言を得ることもできる。
- このプロセスにより、個人情報に配慮した対応が可能となり、健康施策の担当者は、安心してデータ活用をすることができる。

● 本人の活動支援（セルフケア） ＜ライフログの収集と活用＞



● 自社統計データを活用した 健康支援



連携

個人情報の取り扱いに 関するルールの策定



データ利用の申請
（ライフログ・健診）



データ利用の承認・管理方法
に関する助言
（ライフログ・健診）

効果

- 社内ルールに基づいた健康関連情報の活用により、個人情報に配慮しながら、高度な施策立案ができる

利用データ

- ライフログ（食事回数、歩数、睡眠の質、睡眠時間等）
- 健診結果

事例⑦ 複合事例 セルフケアと非医療職による支援

部署を越ったスモールスタートによる睡眠改善プログラム推進

- 質問票により睡眠の質（寝つき、中途覚醒、早朝起床、睡眠時間、睡眠の質、日中の気分、日中の活動、日中の眠気）をアテネ不眠尺度を用いて評価すること併せて、睡眠計測計を用いて睡眠データを取得し、睡眠状態を可視化する。
- 部署ごとの睡眠評価と勤務内容との相関関係を把握し、主観評価と併せて課題を抽出する。
- 職種、勤務時間等と睡眠時間等の相関関係をレポート化する。
- 部署（業種）の全体平均に対する個人のデータの位置づけをフィードバックする。

● 本人の活動支援（セルフケア） ＜ライフログの収集と活用＞

本人



社員

質問票回答
睡眠状態の
計測





可視化による
気づき

● 自社統計データを活用した 健康支援

非医療職



管理職等

部署ごとのバラつき
を協議




取組の
可視化 統計化



施策立案



健康支援

効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠のリテラシーを向上させることで、社員自身の生活習慣の改善や睡眠環境を含めた睡眠の質向上を奨励
特徴 (ノウハウ)	<ul style="list-style-type: none"> ● 従業員の健康増進を担当する総務部門などの取組に対して意欲的な部署から取組を開始し、徐々に対象部署を拡げて取組を浸透させている。 ● 分析結果データ利活用の手法について、部門間でバラつきがあるため、関係者間で協議を行い、各部門の管理職のノウハウや健康支援のためのリテラシーを向上させている。

利用データ	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフログデータ（睡眠データ） ● 労務管理データ ● 質問票（アテネ不眠尺度）回答データ
システム	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動量計

事例⑧ 複合事例 セルフケアと医療職による支援

健康アプリの活用によるセルフケアと健康支援

健康アプリを利用した健康増進イベント（歩数、食事入力、減量）でセルフケアを促進。産業保健師が、対面での指導に代わり、アプリから個人の健康状態に応じたアドバイスを配信することで保健指導を効率化。

●本人の活動支援（セルフケア）

<ライフログの収集と活用>

本人



社員



社内イベント
実施



健康アドバイス

●保健指導の高度化

医療職



産業保健
スタッフ等



アプリから個人
の健康状態に
応じたアドバイ
スを配信



保健指導

対象

- 従業員全員（減量チャレンジは前年の健診結果から3～5%減量でBMI22以上となる方）

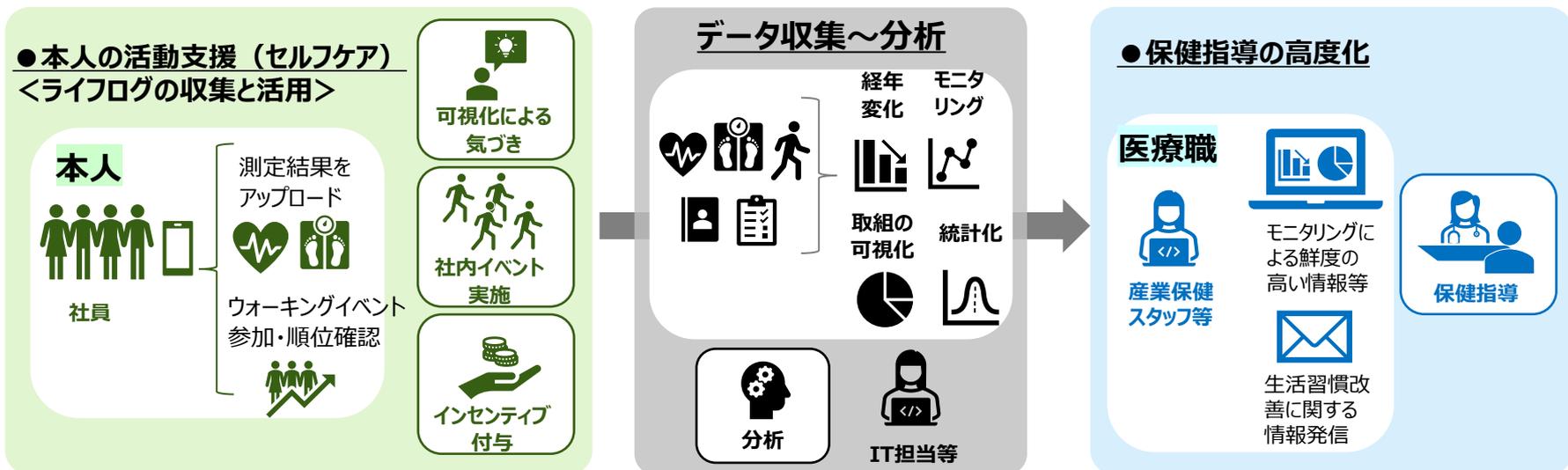
効果

- 健康リテラシーの向上、運動習慣・生活習慣の醸成、健診結果の改善

事例⑨ 1/2 複合事例 セルフケアと医療職による支援

ライフログデータの活用による高血圧に起因する脳・心血管疾患の発症予防・改善

血圧や歩数等の測定値を活用した医療職による改善指導、医療機関への受診勧奨に加え、個人・部署別対抗などのウォーキングイベントの開催により、社員の生活習慣改善のやる気を起こさせる。

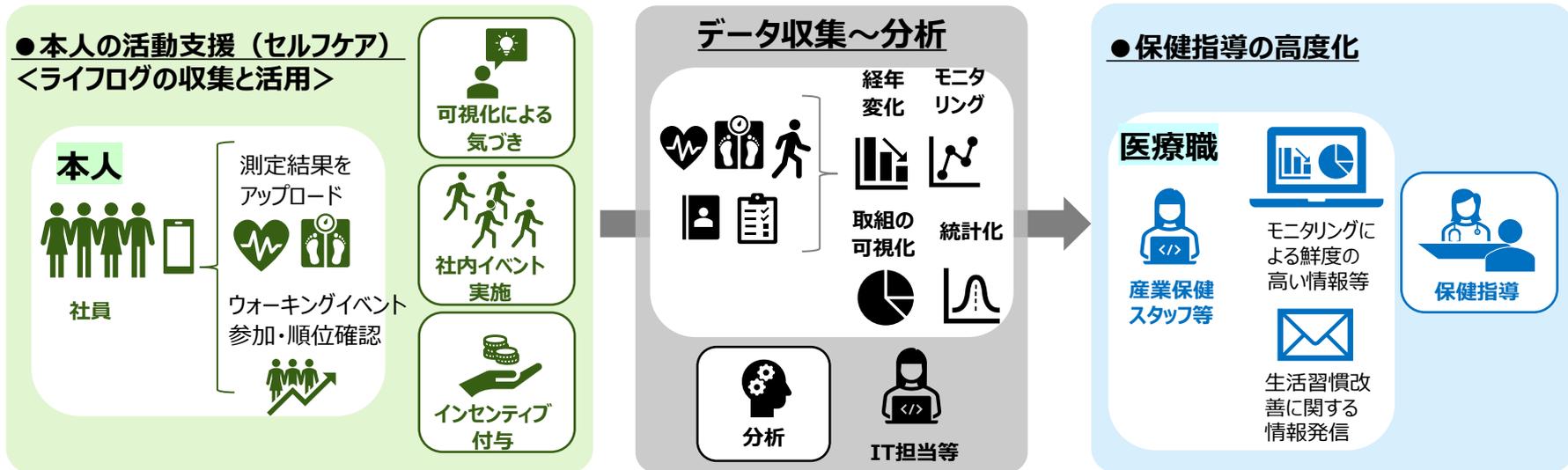


本人	
実施事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧・体重を測定し、測定結果をスマホアプリでアップロードする ● 「減量モード」「現状維持モード」を選択して目標を設定 ● 個人・部署別対抗などのウォーキングイベントに参加、生活習慣改善の意識が醸成される

データ	
データ利用	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフログ（血圧、歩数、体重） ● 健康診断結果 ● 生活調査結果
システム	<ul style="list-style-type: none"> ● 計測デバイス（カロリー歩数計、血圧計、体組成計）、専用アプリ ● クラウドデータベース ● データ管理・分析システム
データ利用法	<ul style="list-style-type: none"> ● 経時的な変化、モニタリングによる鮮度の高い情報を把握する ● 取組全体を可視化（数値化・統計化）する

医療職	
実施事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧の測定結果によりリスクを階層化し、高リスク者に対し情報提供や受診勧奨を実施 ● 体重の測定結果を把握し、減量ペースによるサポートを実施 ● 歩数、血圧、体重等の測定値及び測定日時等のライフログ、健康診断結果・生活調査結果で保健指導を実施 ● 食事、運動、睡眠等の生活習慣改善に関する情報を配信（メールマガジン形式）

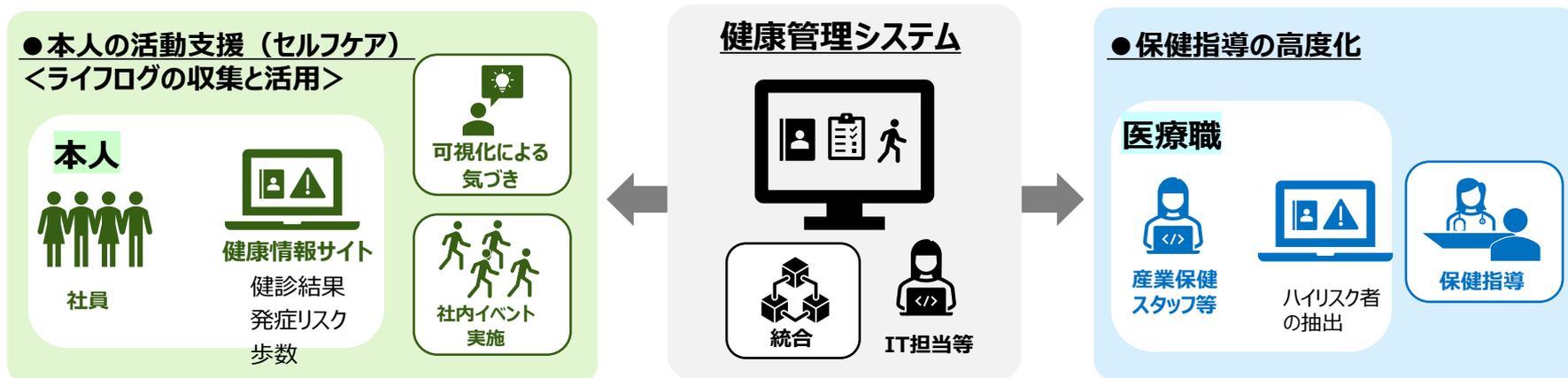
ライフログデータの活用による高血圧に起因する脳・心血管疾患の発症予防・改善



効果	特徴 (ノウハウ)	課題	対策
<ul style="list-style-type: none"> ● 健診等のスナップショットではなく、経時的な変化、モニタリングによる鮮度の高い情報を用い、改善感度の高い指導が実施 (保健指導の質向上) ● 従業員による家庭での血圧測定の習慣化 ● 自分の血圧レベルを知り、生活習慣の見直しと行動変容を行うことで、将来にわたって血圧の値を適正化 ● インセンティブやナッジ等、効果的なオプションの選択によりセルフケアを促進 ● 取組全体を、数値化、統計化、可視化し次の取り組みに活用 (PDCAの促進) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行動を促したり (インセンティブの付与)、行動をそと後押しする (ナッジの活用) ための施策等、効果的なオプションを採用。 ● 施策にゲーム的な要素を取り入れる (ゲーミフィケーション) ことで、従業員の取組を促進。 ● 参加者から個人情報の利用に関する同意を取得するが、施策への参加は自由で任意性を担保。(但し参加状況は可視化) ● 取組で得られたデータを次の取組に活用。 	<ul style="list-style-type: none"> ① ● 複数データを統合する場合、個人情報を匿名化しても、組み合わせられたデータから、人物像が浮き出て、個人が特定される可能性があるため、プライバシーが担保しにくい。 ② ● 個人情報を会社が利用することに好意をもたない社員による会社に対する否定的な評判拡散のリスク (レピュテーションリスク) 	<ul style="list-style-type: none"> ● データを組み合わせた分析、統合管理は、個人が特定されないように、慎重に対応。 ● 当初の目的以外で個人情報の利用が必要になった場合は、その目的を追加して新たな個人情報利用に関する同意を取得。 ● 施策参加を励行するだけでなく、参加の任意性を担保し、社員に選択する自由を提供。

健康管理システムによる保健指導の効率化と従業員のセルフケア促進

健康管理システムに定期健康診断・問診（主に生活習慣）・歩数データを取り込み、医療職による保健指導やセルフケアに活用

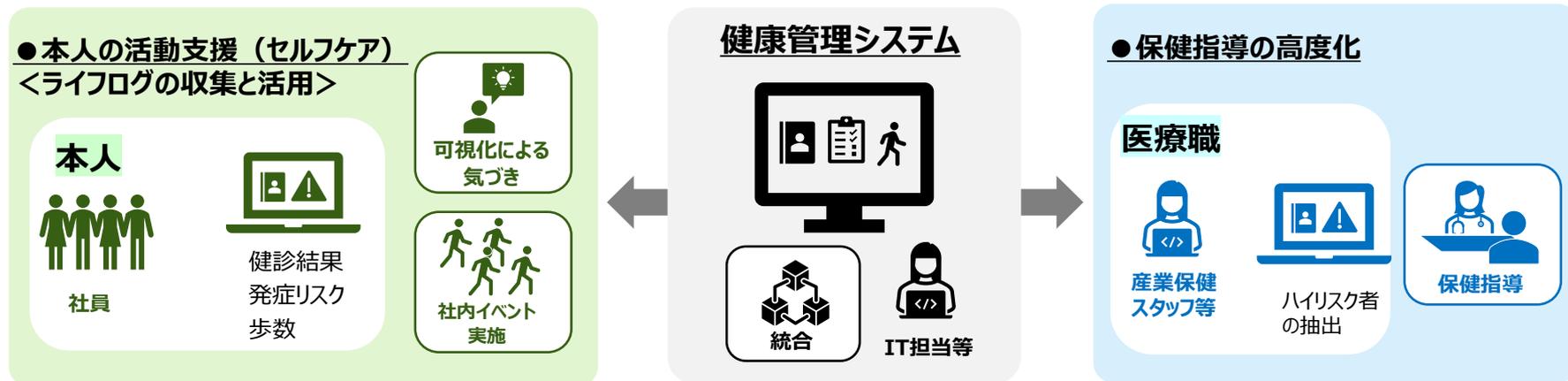


本人	
実施事項	<ul style="list-style-type: none"> 健康情報サイト上で健診結果及び循環器系疾患（脳卒中、虚血性心疾患）の10年後の発症リスクを数値で確認。 ウォーキングイベントに参加。万歩計で参加している人はPCから、専用アプリで参加している人はアップロードボタンを押して歩数を記録する。

データ	
データ利用	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断結果 問診データ（主に生活習慣） 歩数
システム	<ul style="list-style-type: none"> 計測デバイス（万歩計または専用アプリ） 健康管理システム
データ利用法	<ul style="list-style-type: none"> ハイリスク、準ハイリスク者を抽出し面談に活用 二次検査未受診者へ自動的に勧奨メール 循環器系疾患の発症リスクを可視化

医療職	
実施事項	<ul style="list-style-type: none"> BIツール（健康管理システムの機能に付属する分析ツール）を使って複数データから独自基準でハイリスク者、準ハイリスク者を抽出し面談に活用 二次検査未受診者へ自動的に勧奨メールを配信 二次検査結果の本人記録を確認し、二次検査受診後も継続的にフォローを実施

健康管理システムによる保健指導の効率化と従業員のセルフケア促進



効果	特徴（ノウハウ）	課題	対策
<ul style="list-style-type: none"> 健康管理システムの活用による業務効率化 リスク表示による従業員の健康管理へのリテラシー向上や重症化予防に向けた行動変容への意識づけ 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断結果や面談の情報を一括管理 産業看護職間の資料共有や、データ分析・活用に関するノウハウがあるメンバーによる教育 記録および歩数に応じてインセンティブ（ポイント化しギフトカード等）付与 	<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> データ分析の作業は、必要な情報の選択やデータのダウンロードに時間がかかる。 健康管理システム内のデータ以外のデータ（ストレスチェック、長時間勤務者等）の突合が不便であり、手作業での突合が必要となる。 BIツールを十分に分析・活用できる産業看護職が少ない。 <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> アプリの機能は多いが、一部分のみ（健診結果確認）での活用が多い <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングイベントへの登録率は高いがアクティブユーザーが少ない システムと連携可能な歩数計や活動量計が限られており、新規ユーザー獲得の障害の一因となっている 個人用PCを持たない従業員が多い関係会社では、案内を受けたり、入力に障壁がありアプリの利用率が低い 	<ul style="list-style-type: none"> 産業看護職が使いやすい、より良いBIツール（健康管理システムの機能に付属する分析ツール）の整備 産業看護職間での作成資料の共有や、ノウハウがあるメンバーによる教育 <p>ポスター等で案内をしてシステムを宣伝</p> <ul style="list-style-type: none"> 新入社員への入社時研修での登録促進 専用スマホアプリの更新による連携可能機種の拡張 紙での案内やポスターで案内し、共用PCや個人所有のデバイスから入力可能にする

会員一覧（取組参画企業含む）（五十音順）

- 味の素株式会社
- 株式会社Wellmira
- 株式会社NTTデータ
- 株式会社NTTドコモ
- オムロン ヘルスケア株式会社
- 神奈川県
- キリンホールディングス株式会社
- 一般社団法人健康食品産業協議会
- シスメックス株式会社
- 住友生命保険相互会社（事務局）
- 仙台市
- SOMPOヘルスサポート株式会社
- デロイト トーマツ ファイナンシャル
アドバイザー合同会社
- TOPPANホールディングス株式会社
- トランス・コスモス株式会社
- 西川株式会社
- 日本電信電話株式会社（事務局）
- 株式会社ベネフィット・ワン
- 松本市
- 三菱地所株式会社
- ユニ・チャーム株式会社
- 株式会社ルネサンス
- 株式会社ローソン