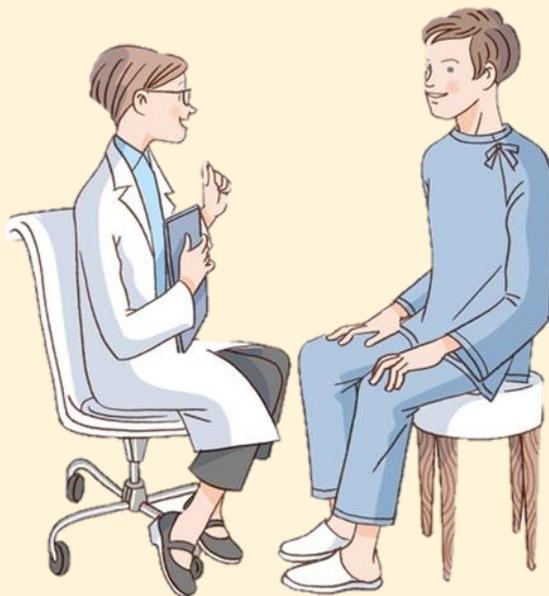


潜在リスク層＝若年層へのアプローチ

～ 若年層保健指導のメリットについて～



2026年1月29日

株式会社バリューHR

常務執行役員：健康経営&データヘルス推進室長

菊地敬二

私たちバリューHRは 独自設計によるサービスを組合わせた PHRプラットフォームでみなさまひとり一人を 健康寿命の延伸とWell-beingの実現に導く 健康管理のインフラ企業です。

数字でわかる バリューHR

※2024年12月期
決算時点



バリューHRのシステム・
サービス利用者総数

2,580,000 人/年

(※2024年度実績)



バリューHRが設立を
支援した健康保険組合数

62 健康保険組合
/131健康保険組合

新設された健康保険組合の約半数はバリューHRが設立支援をしています。(※2001年～2024年)



バリューHR 契約健診機関数

4,000 機関以上

各種健診に対応できる健診機関とのネットワークで、
受診者のご状況やご要望に応じたサービスを提供します。



バリューHRシステム利用団体数

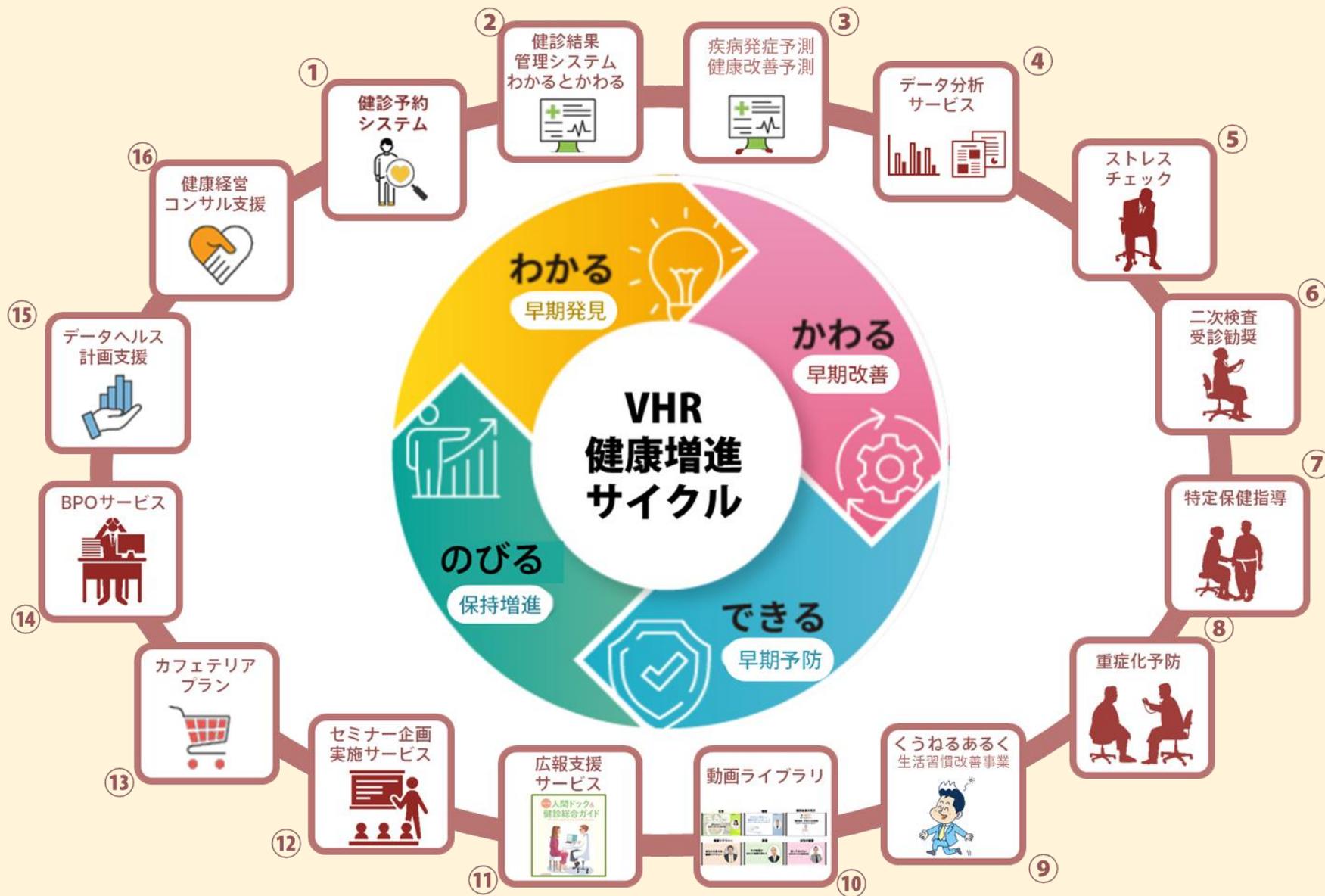
50,000 社以上

全国5万社以上※のお客様にご利用いただいています。
※健康保険組合内の企業を含む



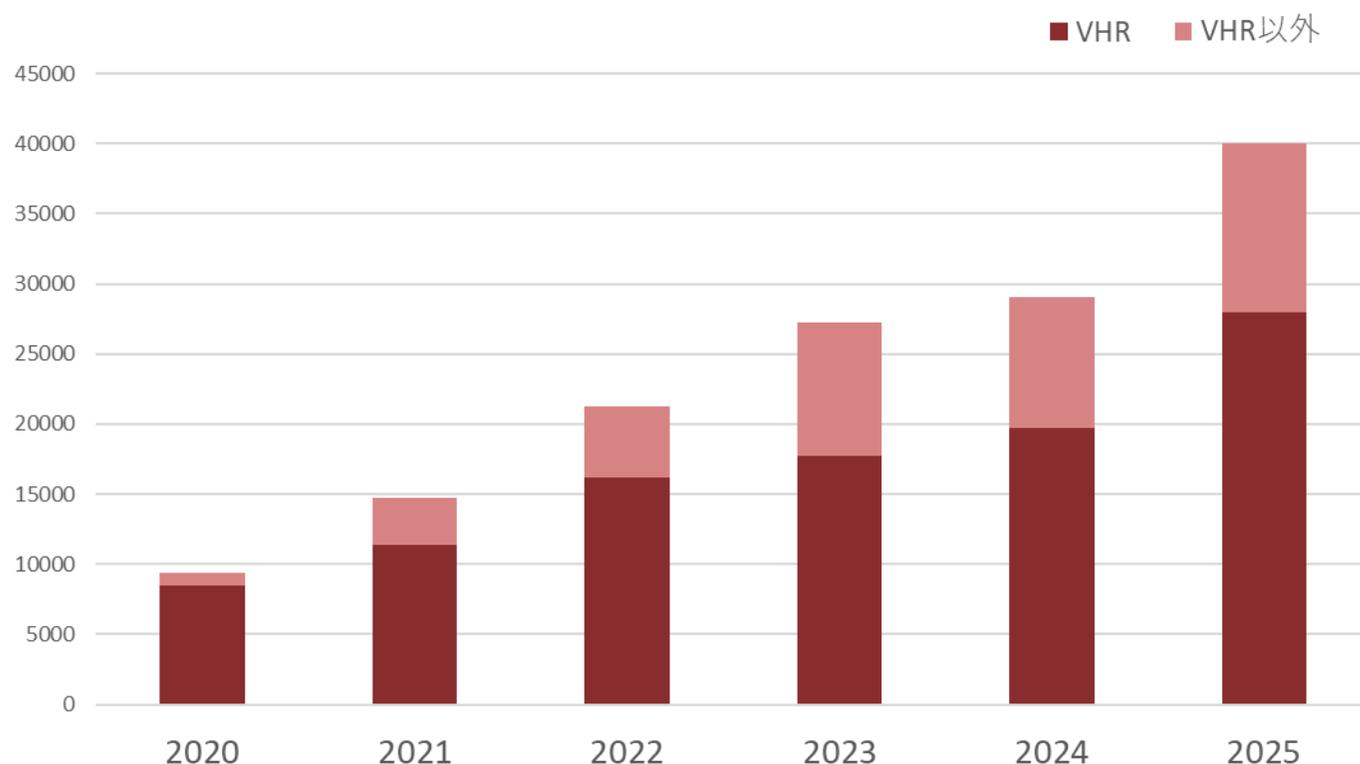
バリューHR支援総合力=ワンストップ・ソリューション

健康経営やデータヘルス計画に関わるほとんどすべての事業を提供しています。



バリューHRの保健指導 年間4万件を運用

保健指導実績



契約健保数

120健保

実施件数

VHR 約28,000件
他指導機関 約12,000件



名古屋銀行様とのPFS事業の取組み

健康経営における議論の中で、解決すべき課題が明確になり、その解決策として若年層へのアプローチをターゲットにすることが選択された。
若年層へは初めての取組み施策となるため、今回は効果測定に主眼を置き、PFSの仕組みを使ってテスト運用として実施する事となった。

健康課題の共有



健康経営の取組みについてのやり取りの中でいくつかの健康課題を共有していただいた。

課題解決の提案



課題を解決するために3方向の施策提案を実施。

PFSへのチャレンジ



その中で未着手であった若年層へのアプローチを選択。保健指導の形式で取組む事が決まった。

今日伝えたい事

1. 注目すべき健康課題

⇒健康経営やデータヘルス計画での健康課題

2. 若年層保健指導の可能性

⇒若年層の健康実態と保健指導の効果

3. 取組み内容

⇒デバイスを活用し体重減を目指す

今日伝えたい事

1. 注目すべき健康課題

⇒健康経営やデータヘルス計画での健康課題

2. 若年層保健指導の可能性

⇒若年層の健康実態と保健指導の効果

3. 取組み内容

⇒デバイスを活用し体重減を目指す

健康経営で求められているアウトカム指標

令和7年度 設問番号	項目	
Q64	(a)適正体重維持者率 (BMI18.5~25未満)	} 健診結果
Q64	(b)喫煙率	
Q64	(c)運動習慣者比率 (週に2回、30分/回以上の運動習慣)	
Q64	(d)睡眠により十分な休養が取れている率	
Q64	(e)飲酒リスク者率 (基準は調査票を参照)	
Q64	(f)血圧リスク者率 (収縮期180mmHg以上、拡張期110mmHg以上)	} 健診結果
Q64	(g)血糖リスク者率 (空腹時血糖200mg/dl以上)	
Q64	(h)糖尿病管理不良者率 (HbA1c8.0%以上)	
Q65	高血圧者率 (高血圧により治療中の人+未治療の人)	
Q65	高血圧のうち治療中率	
Q65	高血圧のうちコントロール率 (収縮期血圧140mmHg未満かつ拡張期血圧90mmHg未満)	

生活習慣

データヘルス計画で求められているアウトカム指標

指標名	確認方法	重点項目
《大項目2》 特定健診・特定保健指導の実施（法定の義務）		
特定健診・特定保健指導の実施率	NDB集計	—
被扶養者の特定健診・保健指導の実施率	NDB集計	—
肥満解消率	NDB集計	—
《大項目3》 要医療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防		
医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率	NDB集計	○
3疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の状態コントロール割合	NDB集計	—
《大項目5》 後発医薬品の使用促進、加入者の適正服薬を促す取組の実施状況 小項		
後発医薬品の使用割合（使用割合が基準値以上）	NDB集計	○
《大項目7》 加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ		
運動習慣の改善	NDB集計	○
食生活の改善	NDB集計	○
睡眠習慣の改善	NDB集計	○
飲酒習慣の改善	NDB集計	○
喫煙対策	NDB集計	○

生活習慣
健診結果

健康経営で求められている施策

特定保健指導以外の保健指導が重要視されている

- Q53. 健康診断の結果を踏まえ一定の基準を満たした従業員に対する医師または保健師による保健指導（特定保健指導を除く）を行っていますか。（1つだけ）

◆労働安全衛生法第66条の7に基づく、有所見者等に対する保健指導を想定しています。（法令上は努力義務）
二次検診受診勧奨や運動の仕方のレクチャー等は該当しません。

- | | |
|----------|----------|
| 1 行っている | |
| 2 行っていない | ⇒評価項目不適合 |
| 3 検討・作成中 | ⇒評価項目不適合 |



- SQ1.（Qで「1」とお答えの場合）2024年度の対象者に対する実施者の割合はどの程度ですか。（1つだけ）

◆複数回実施している場合は延べ人数ではなく実人数でご回答ください。
◆2025年度から始めた場合は、2025年度でご回答ください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 2割未満 | 2 2割以上5割未満 |
| 3 5割以上8割未満 | 4 8割以上 |
| 5 把握していない | ⇒評価項目不適合 |



健康経営とデータヘルス計画の両方で求められている指標なので
コラボヘルスとして共同推進する事が望ましい。

健康経営で重要視される改善数値評価と現実的課題

健康指標はアウトカム（改善度合い）に重点が置かれる傾向に



現実として直面する課題は、人はなかなか変わってくれない事

現実問題＝人はなかなか変わってくれない

【要治療ハイリスク者の年間治療率】

30%
Good

70%
No Good



※バリューHR「健診結果と医療費の突合分析」

生活習慣を改善すると答えた人の行動変容率

生活習慣改善率は平均15.0%に留まる

Q:運動や食生活などの生活習慣を改善してみようと思いますか？

はい！
6か月以内に改善に
取組みます！

経年後

経年後

改善するつもりも
無くなりました。

8.9%

気持ちだけは
改善するつもりで
います。

76.1%

改善に
取り組んでいます。

15.0%

※バリューHR「健診結果と医療費の突合分析」

今日伝えたい事

1. 注目すべき健康課題

⇒健康経営やデータヘルス計画での健康課題

2. 若年層保健指導の可能性

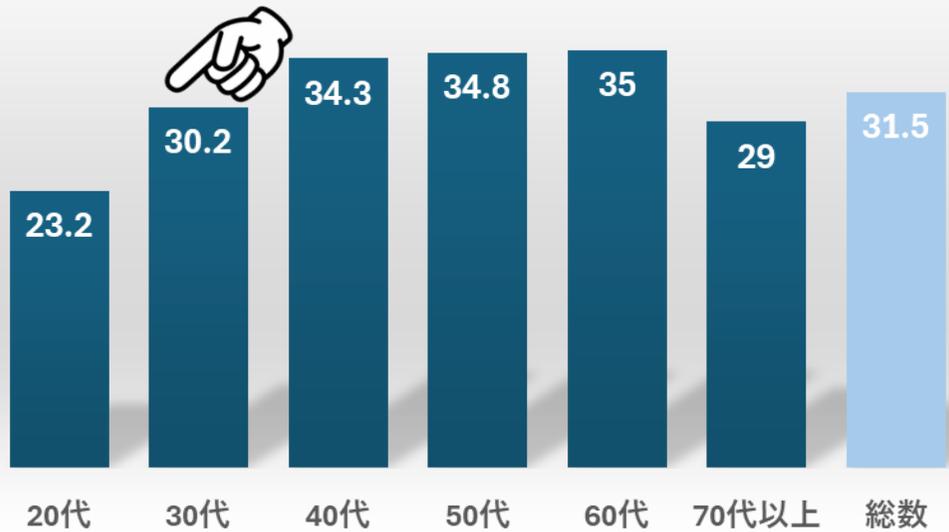
⇒若年層の健康実態と保健指導の効果

3. 取組み内容

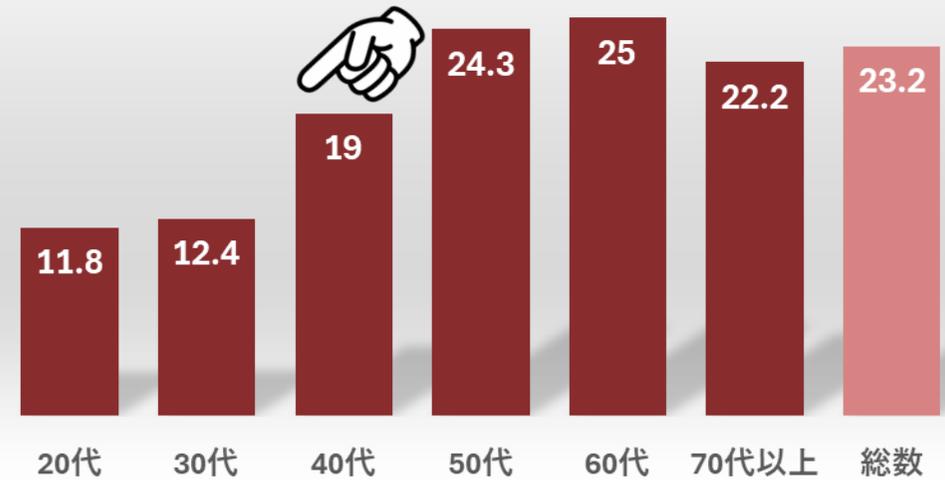
⇒デバイスを活用し体重減を目指す

若年層の肥満リスク割合 肥満者 (BMI \geq 25) の割合

【男性】肥満者割合 (%)



【女性】肥満者割合 (%)



<厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」／令和5年>

男性は20代⇒30代にかけて肥満者の割合が7%増加

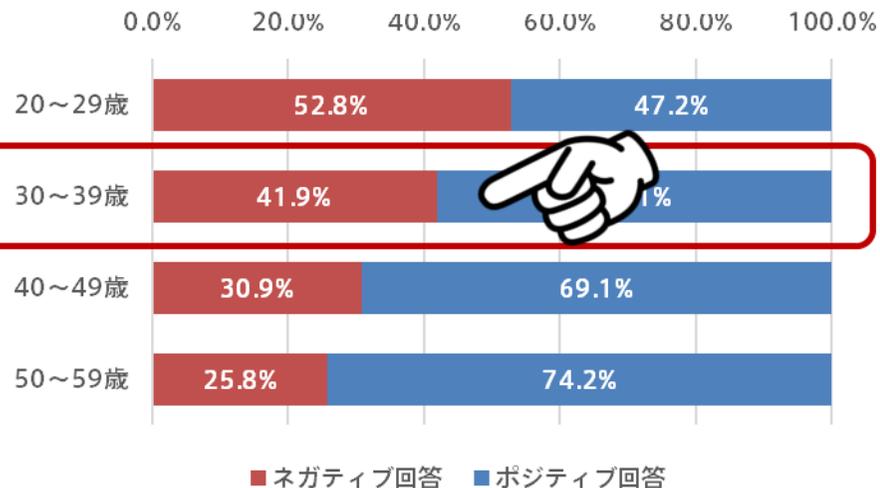
○20代にくらべ代謝は落ちる一方、30代は生活習慣が乱れ始める

女性は30代⇒40代にかけて肥満者の割合が約7%増加

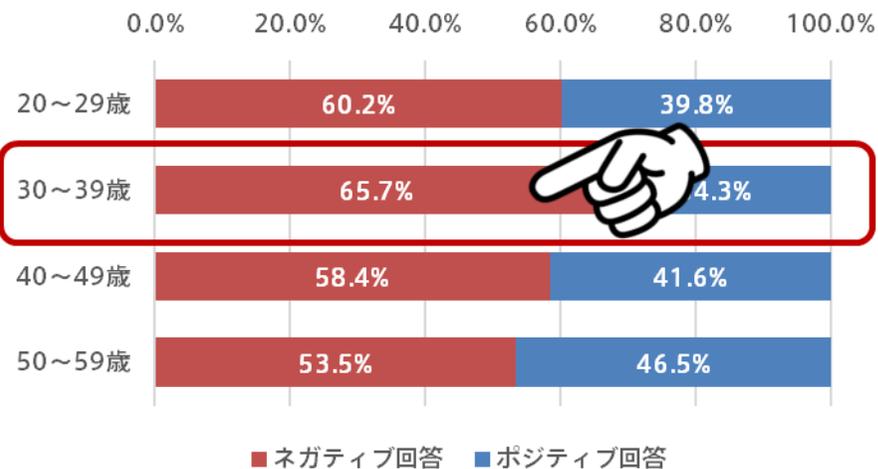
○女性の若年は「やせ」に課題あり、肥満者割合は40代から増加

年代別の生活習慣を確かめてみる【男性】

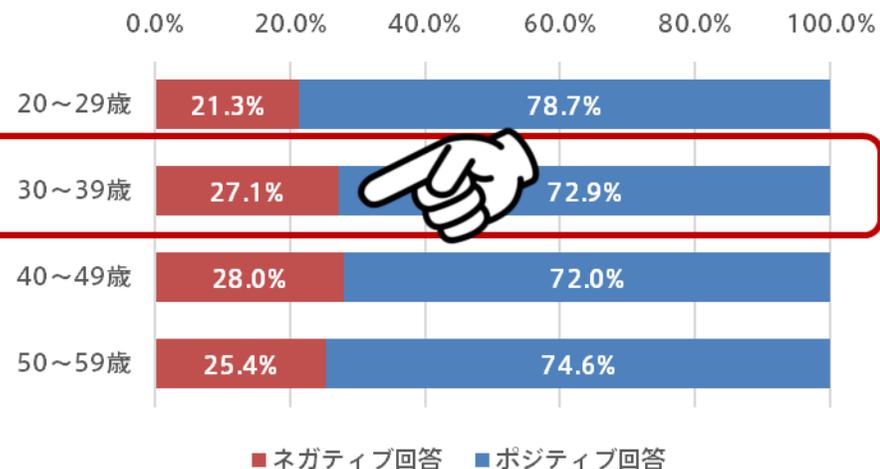
食習慣（朝食抜き）



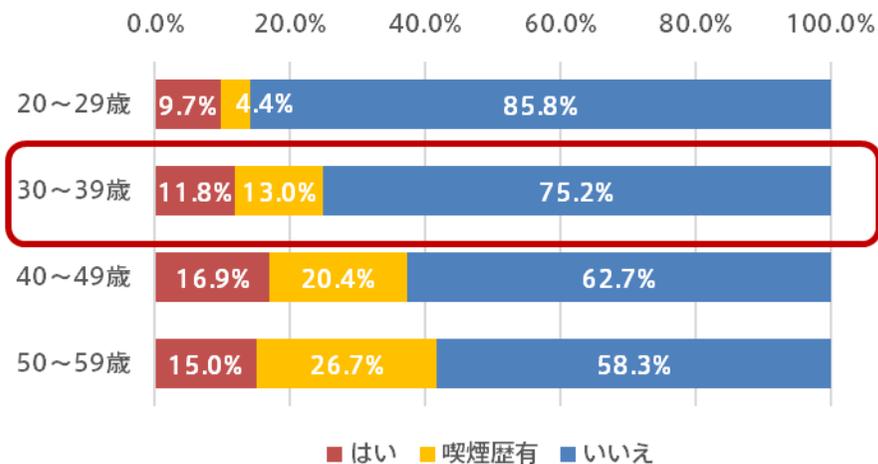
運動習慣



睡眠充分



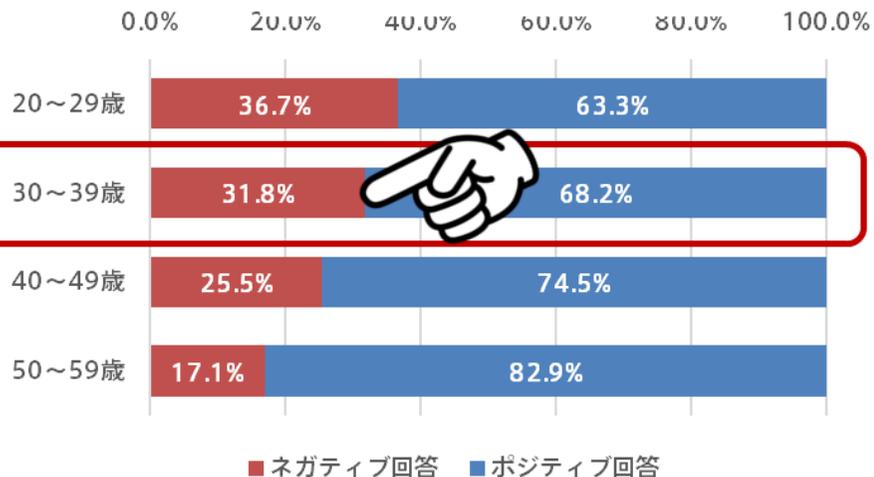
喫煙



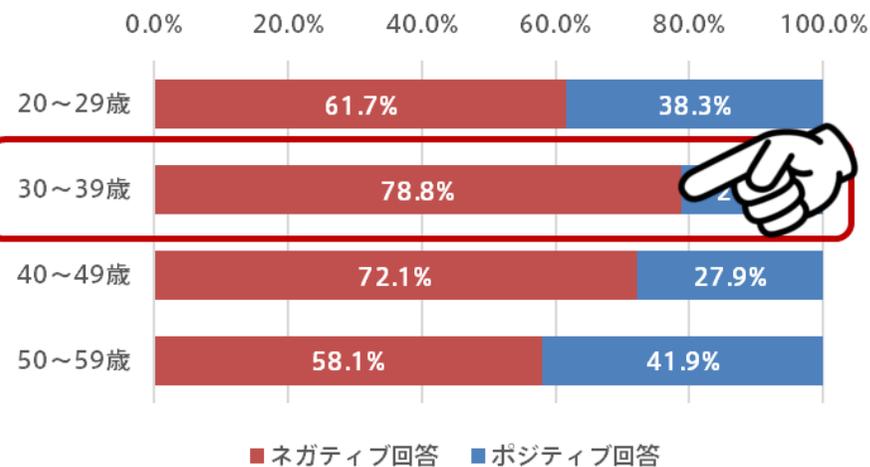
30代男性は食事、運動、睡眠、特に運動に悪化傾向が伺える

年代別の生活習慣を確かめてみる【女性】

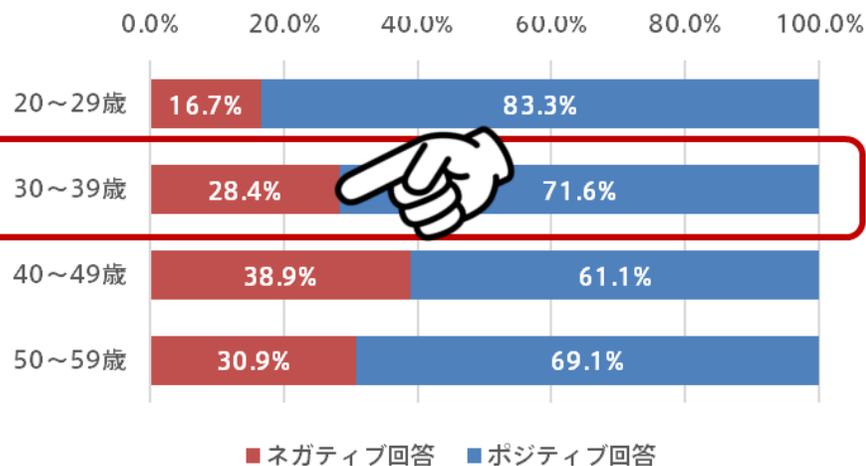
食習慣（朝食抜き）



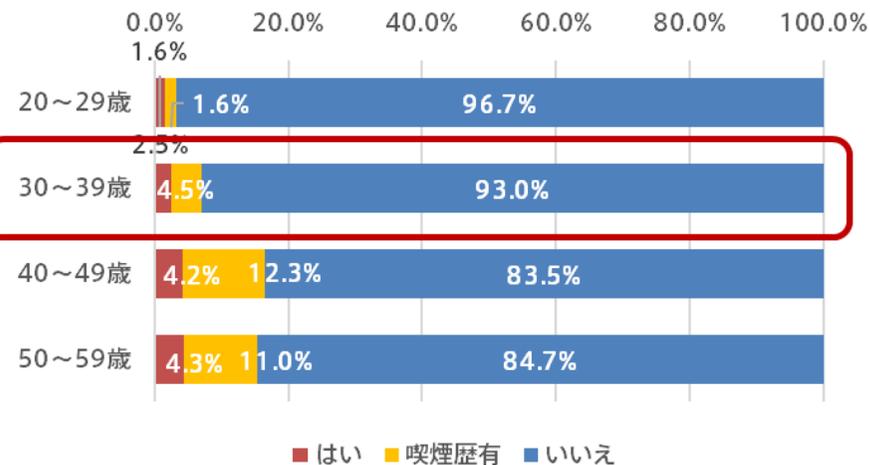
運動習慣



睡眠充分

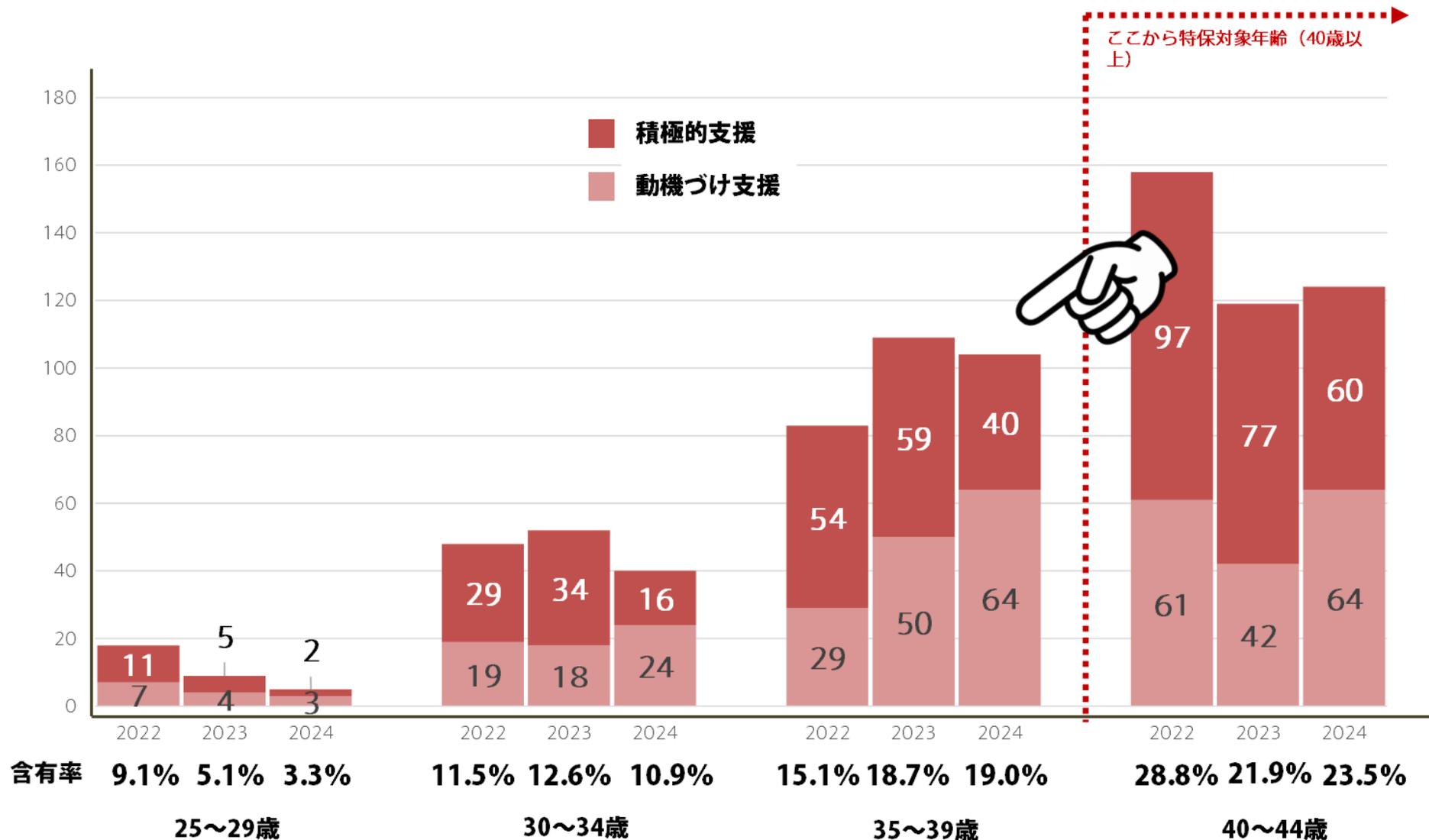


喫煙



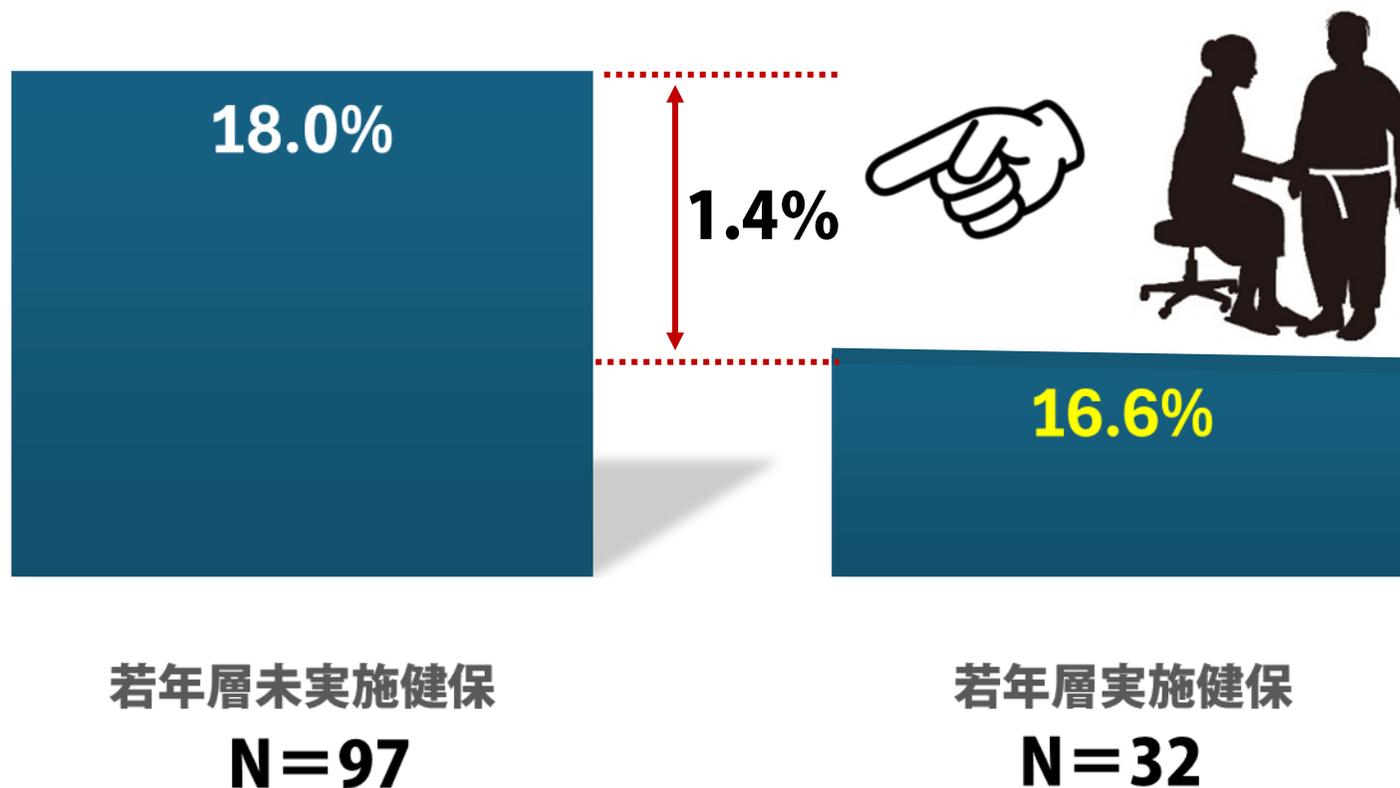
30代女性も食事、運動、睡眠、特に運動に悪化傾向が伺える

若年層の特保対象者はどれくらい存在するか？



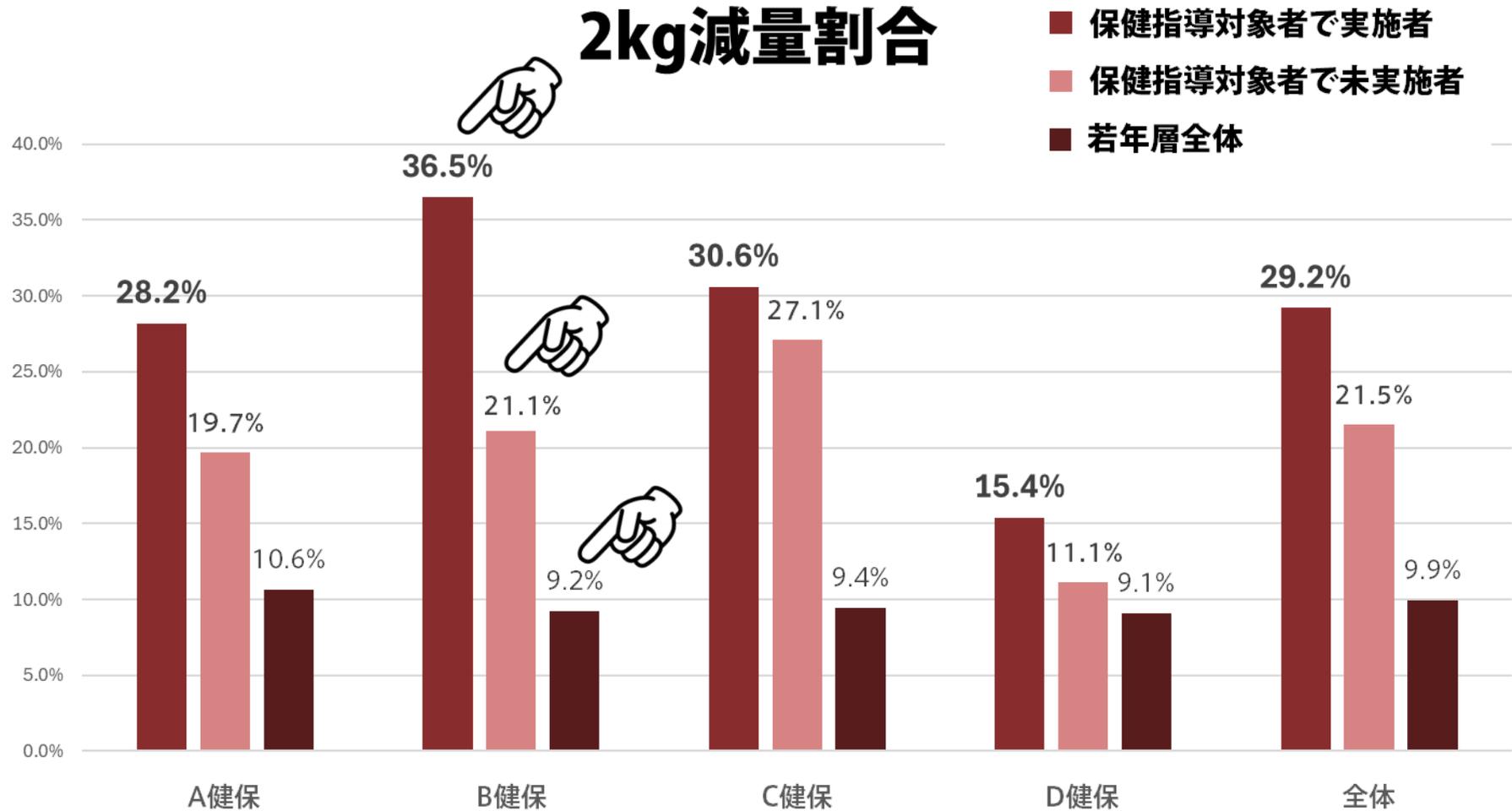
35～39歳の対象者は40歳以上の対象者率とほぼ同数かそれ以上存在する

特定保健指導対象者割合



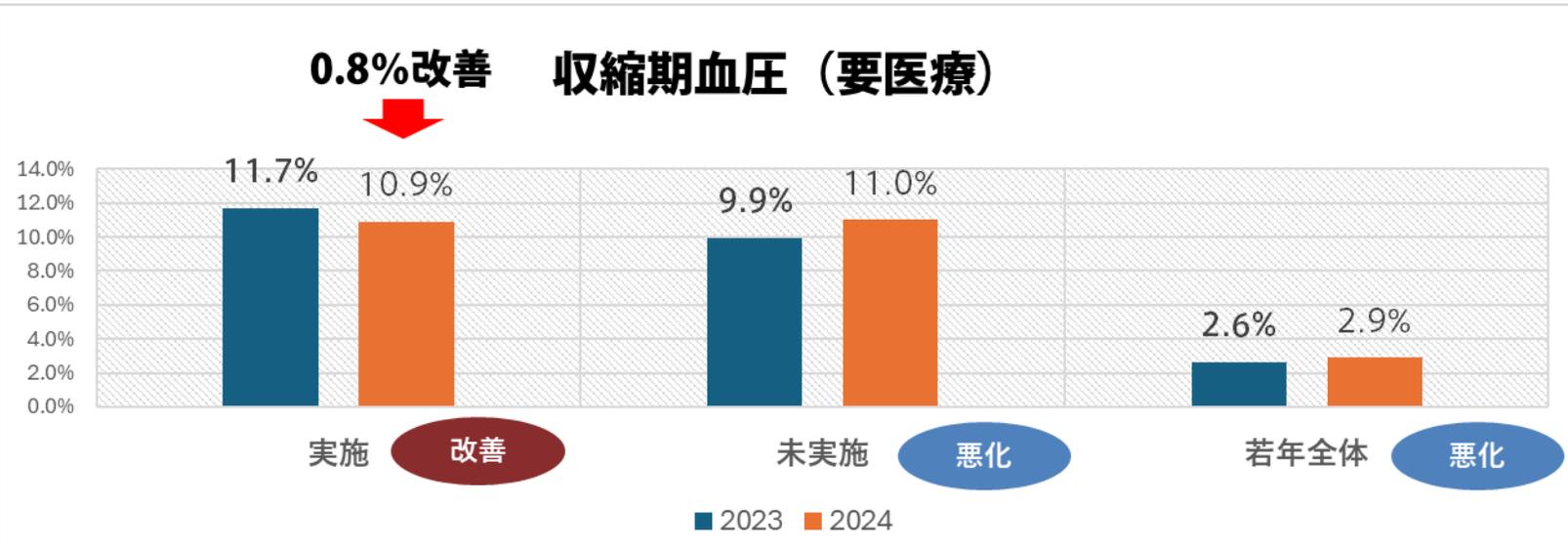
若年層を実施した健保は未実施健保より特定保健指導対象者割合が1.4%低い

2kg減量割合



若年層保健指導を実施した場合の体重減は未実施よりも減少率が高い

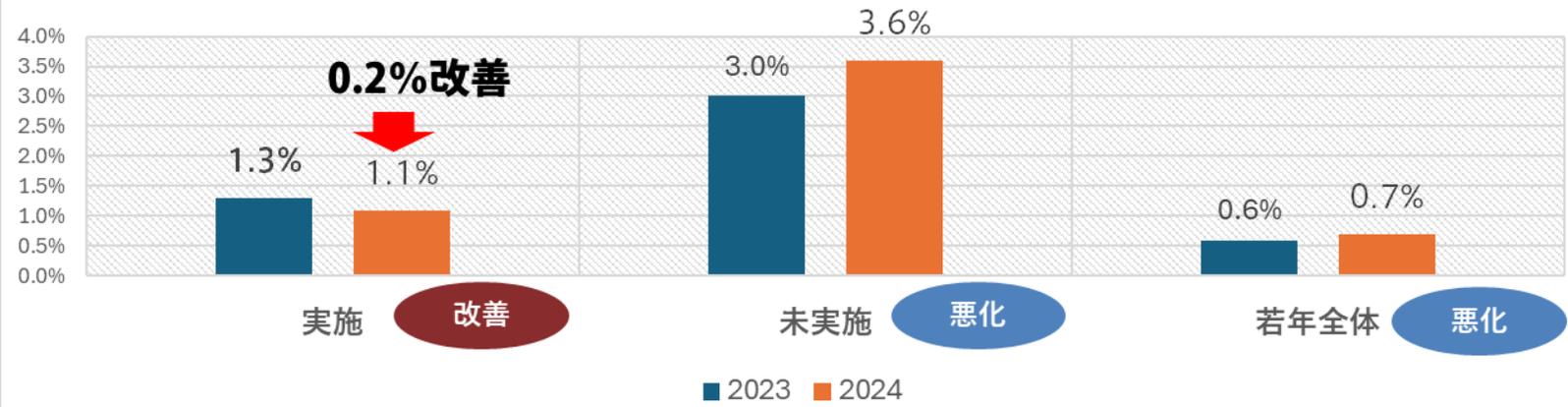
若年層への特定保健指導の効果【健診結果：血圧】 ※VHR契約健保での実績



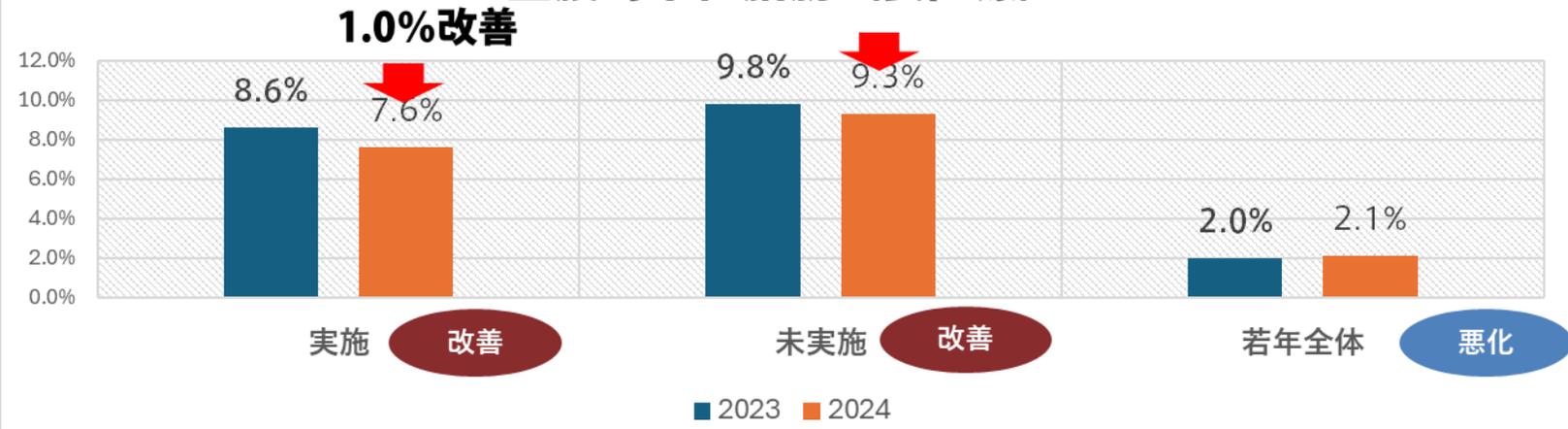
要医療領域にあった血圧が改善方向を示した

若年層への特定保健指導の効果【健診結果：血糖】 ※VHR契約健保での実績

HbA1c (要医療)



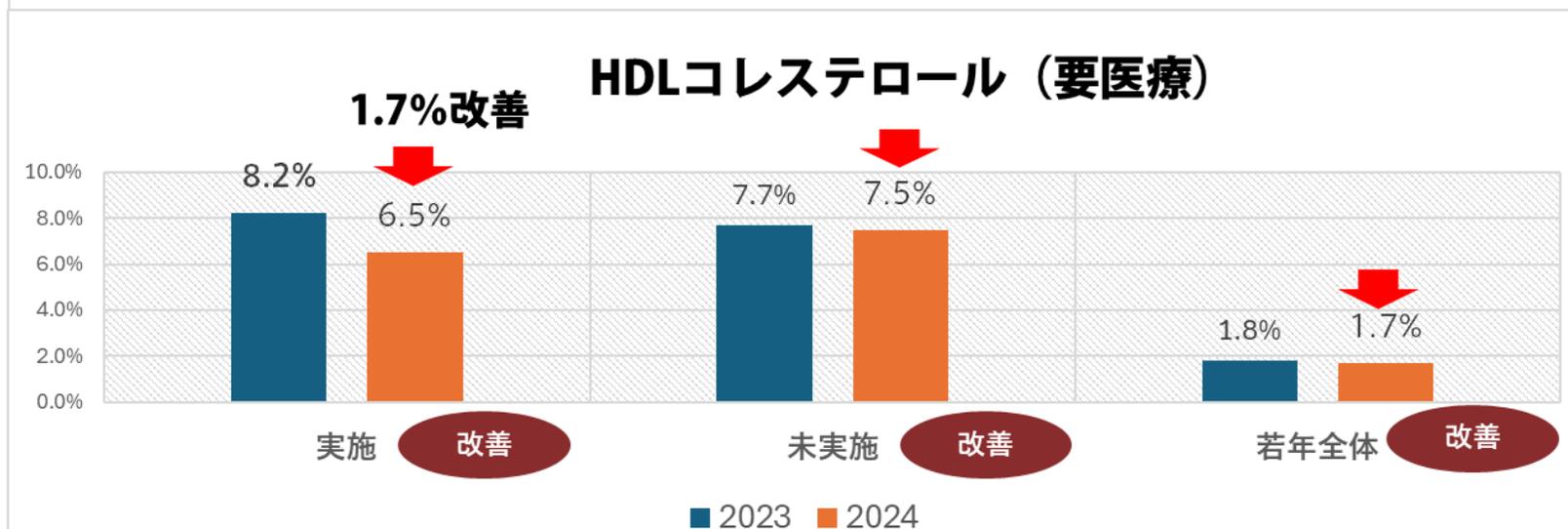
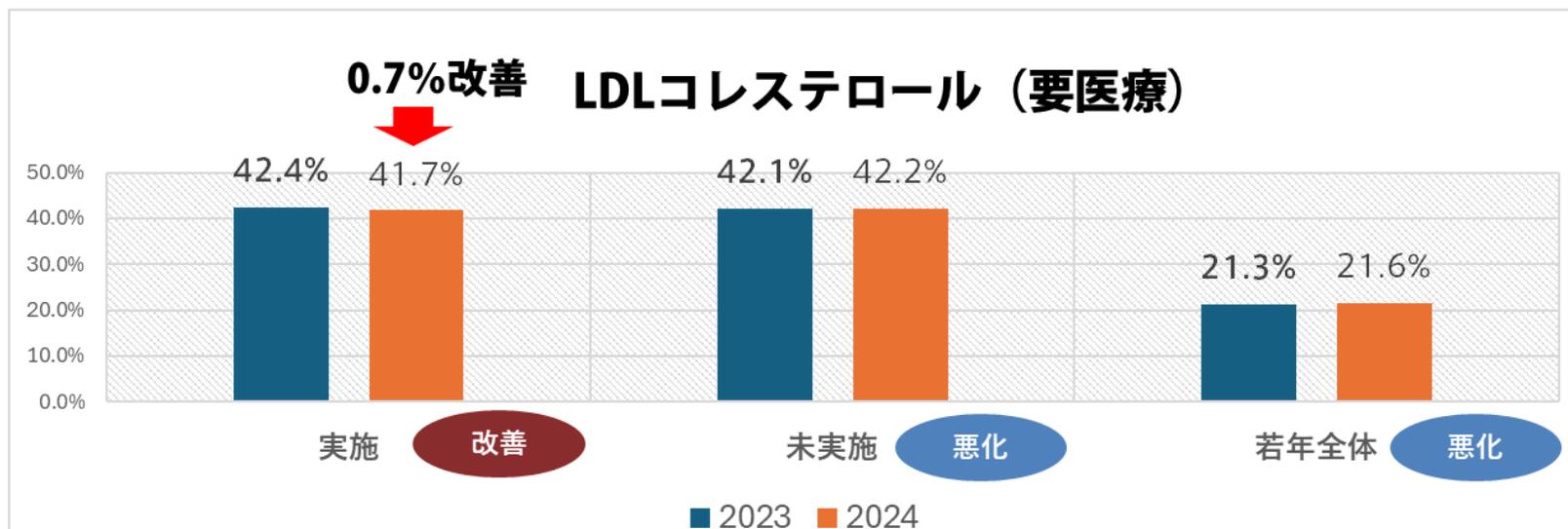
空腹時中性脂肪 (要医療)



要医療領域にあった血糖値も改善方向を示した

若年層への特定保健指導の効果【健診結果：脂質】

※VHR契約健保での実績



要医療領域にあった脂質も改善方向を示した

今日伝えたい事

1. 注目すべき健康課題

⇒健康経営やデータヘルス計画での健康課題

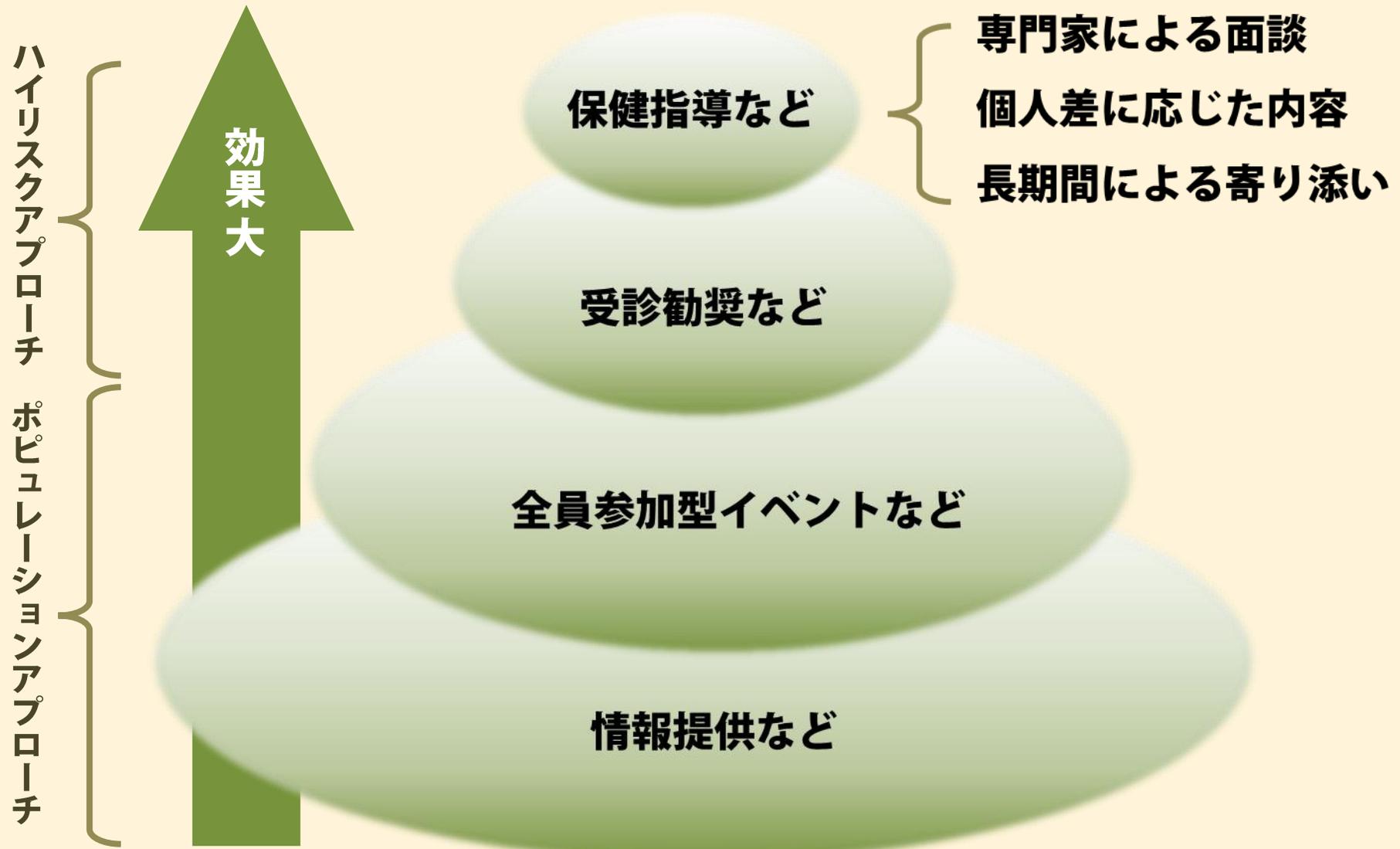
2. 若年層保健指導の可能性

⇒若年層の健康実態と保健指導の効果

3. 取組み内容

⇒デバイスを活用し体重減を目指す

保健事業における行動変容への効果



情報提供などのポピュレーションアプローチが健康基盤となってハイリスクアプローチの効果を上げる

プログラムについて

名古屋銀行「健康サポートプログラム」

あなたが受けたいプログラムをお選びください。

右記3つのプログラムから選択

A Fitbitプログラム

実施会社: 株式会社バリューHR

Fitbit 贈呈
費用無料



Fitbit プログラム

Fitbitを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ!
SNS機能で仲間と一緒に楽しく運動習慣を身につけられる!
Fitbitはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

歩数
心拍数
睡眠の質
消費カロリー
運動継続活動

Fitbit (フィットビット) ができること

- 毎日の歩数や消費カロリーが分かる
- 睡眠の質を判定しスコア化してくれる
- 累計歩数が増えたら記念バッジが手に入る

プログラムの流れ

3ヶ月支援



ご予約
リモート面談 (PC/スマホ/タブレット)
Fitbit プログラム開始
3ヶ月後プログラム終了 (報告)

ご自身のペースでお取り組みいただける**高柔軟プログラム**です。
※ご自身の健診結果によってコースが異なります。
※Fitbit利用にはご自身のスマートフォンに fitbit のアプリケーションをダウンロードする必要があります

WEB面談
Zoomにお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。PCの場合はURLよりアクセス下さい。

B はかるだけ 体組成計プログラム

実施会社: 株式会社バリューHR

体組成計 贈呈
費用無料



はかるだけ 体組成計プログラム

管理栄養士による3か月間のサポート。
体重だけでなく体脂肪率や筋肉量の変動に着目し、食事バランスをご提案!
届いたタニタ体組成計はプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

体脂肪率測定
内臓脂肪レベル
筋肉量
基礎代謝量
体内年齢
推定骨量
BMI

測定項目
・体重・体脂肪率・筋肉量
・推定骨量・内臓脂肪レベル
・基礎代謝量・体内年齢

測定結果はBluetoothで専用アプリに即時反映 (5人まで登録可能)

記録データはグラフ表示!
東北一帯でわかり、記録までのモチベーションもアップ

プログラムの流れ

3ヶ月支援



ご予約
リモート面談 (PC/スマホ/タブレット)
体組成計 プログラム開始
3ヶ月後プログラム終了 (報告)

体組成計でご自身の体について確認しながら取り組む**プログラム**です。
※ご自身の健診結果によってコースが異なります。
※ご自身のスマートフォンにタニタヘルスリンク提供のアプリをダウンロードすることで測定項目詳細を確認いただけます。

WEB面談
Zoomにお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。PCの場合はURLよりアクセス下さい。

C YOGAプログラム

実施会社: 株式会社バリューHR

オンラインヨガ 3ヶ月無料
費用無料



YOGAプログラム

ホットヨガ最大手のLAVAとコラボ
UCHIYOGA+

初回面談後、オンラインヨガを3ヶ月間ご利用できます。
初心者から上級者まで楽しめる多様なレッスン!

YOGAプログラムの特徴

- 月間50本まで受講できるライブレッスン
- ホットヨガスタジオLAVAで人気のオリジナルプログラム
- LAVA店舗体験1回分贈呈

プログラムの流れ

3ヶ月支援



ご予約
リモート面談 (PC/スマホ/タブレット)
プログラム開始 (ZOOM)
3ヶ月後プログラム終了 (報告)

ヨガを取り入れた保健指導により健康習慣を続けやすいプログラムです。
(オンラインヨガの場合)
※提供内容にヨガマットは含まれておりません。必要に応じてご自身でご用意ください。
(店舗体験の場合)
※心臓病、高血圧症など疾患により参加いただけない場合があります。
※特典の店舗体験は前年5ヶ月以内の利用が有効となります。

WEB面談
Zoomにお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。PCの場合はURLよりアクセス下さい。

若年層が興味を引く選べる多彩な運動系プログラム

対象者と周知について

【対象者】

- ① **40歳未満**で、2025年度健康診断結果を基に健康管理サポートの必要性が高いと保健師が判断した方
- ② **40歳以上かつBMI25以上**で参加を希望する行員・嘱託の方
※年齢は2026年3月31日時点

平等性を鑑み40歳以上BMI25以上の希望者も追加

【周知：事業主様からの参加案内】



- ・名古屋銀行様より、今回の「健康サポートプログラム」の目的や意義をあらかじめ行員様へご案内いただいた。
- ・弊社からの一方的な通知だけでなく、事前の案内のご協力をいただくことで、対象者からの自発的な取り組み参加を促すことに成功した。

支援方法について



2週間毎の継続支援



管理栄養士の
オンライン面談

健診結果の理解



生活習慣の確認



2kg減量目標設定



目標達成のための
行動計画策定

継続支援は2週間ごとに実施報告を受け、指導員よりアドバイスを行う。

面談後

STEP1



ログイン

メールでユーザーIDと仮パスワードをお知らせします。
ログインして本パスワードを登録ください。

支援日

STEP2



保健指導質問

支援日に回答依頼メールが届きます。
体重や実践状況についてご回答ください。

回答後

STEP3



保健指導結果

後日、指導員からアドバイスが届きます。

評価方法について



No.	評価指標	詳細
1	初回面談受診達成	初回面談を受診したかどうかを表す指標 以下の要件を全て満たす場合のみ評価指標達成とみなす。 ① 運動習慣改善プログラム参加に同意した者 ② 初回面談時の体重がBMI23以上の者
2	体重2kg減少達成	運動習慣改善プログラム修了直後に体重2kg減少しているかを表す指標。 以下の要件を全て満たす場合のみ評価指標達成とみなす。 ① 運動習慣改善プログラム参加に同意した者 ② 2026年2月末までに初回面談を受診した者 ③ 継続支援を3回以上受けた者 ④ 最終評価を受けた者 ⑤ 初回面談及び最終評価で体重計測写真を提供した者 ⑥ (最終評価時の体重－初回面談時の体重) ≥ 2 kgである者

支援期間中の2kg体重減少達成で評価

PFS事業推進：まとめ

- ①取り組みを始めやすいことが最大のメリット。
- ②コストパフォーマンス向上が想定できる。
- ③ただし、留意点もいくつかある。

【メリット】

- 取り組みやすい
- コストと成果バランスが把握しやすい
- 課題解決のテスト運用に最適
- 効果測定に集中できる

【課題】

- 成果報酬が基本だがゼロかALLかの仕組みでは事業者には負担が大きくなるためPFSの積極的推進ができにくくなる

【留意点】

- PFSの実施は事業者側にもノウハウの蓄積というメリットがある。
- 課金としては実施料金と成果料金の二段階構造が現実的