

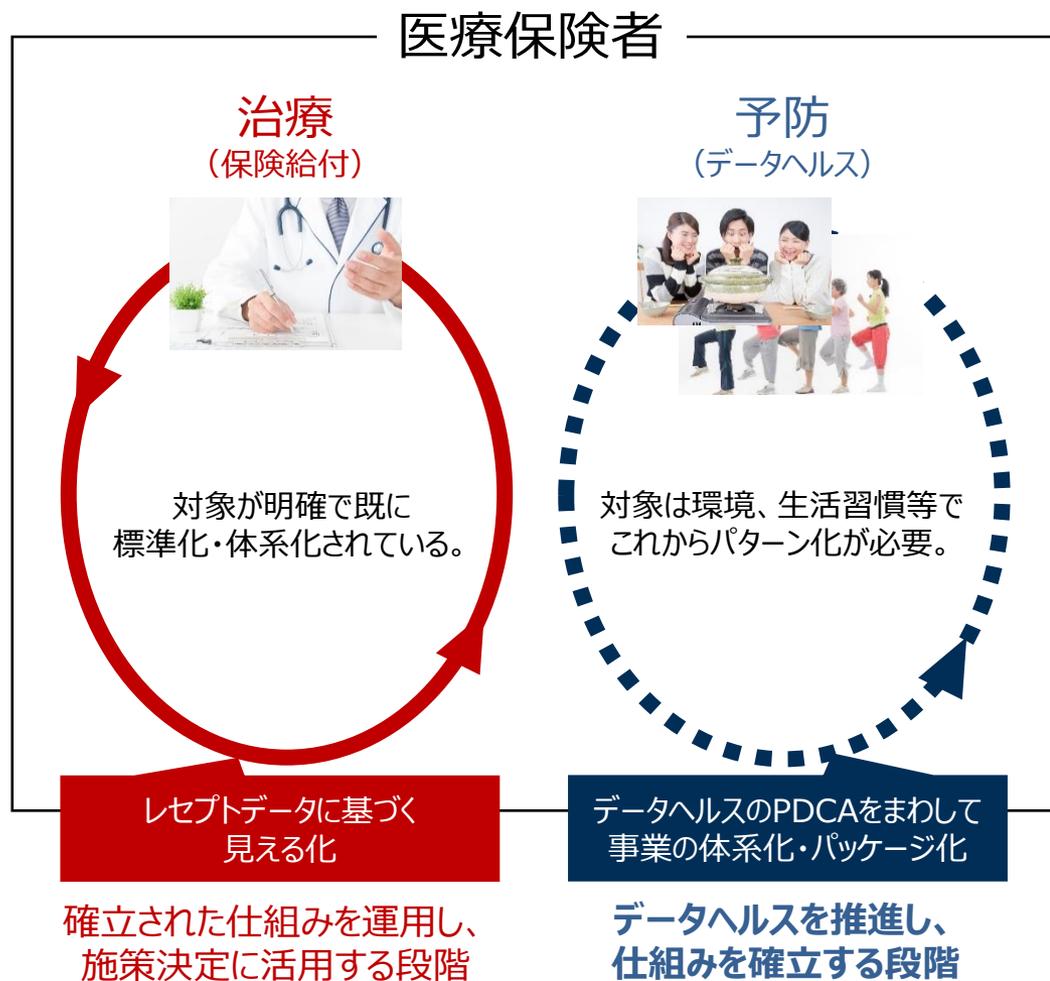
質の高い健康施策・保健事業促進セミナー ～成果を生み出すPFSのススメ～

厚生労働省 保険局保険課

宮下 彩乃

医療保険者における予防・健康づくりの重要性

- 医療保険者は、保険給付と予防・健康づくりを一体的に実施する主体として、加入者の生活の安定と健康増進に貢献することが期待されている。



1 データヘルスのPDCA推進

レセプト情報と特定健診結果等を有する保険者において、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を推進する。

2 総合的な保健事業の推進

特定健診・保健指導の実施に加えて、がん検診や事業主との連携などの取組を実施し、予防・健康づくりの取組を推進する。

3 コラボヘルスの推進

健康保険組合等の保険者と企業（事業主）が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行する。

データヘルス計画とは

● 健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針

第四 保健事業の実施計画（データヘルス計画）の策定、実施及び評価

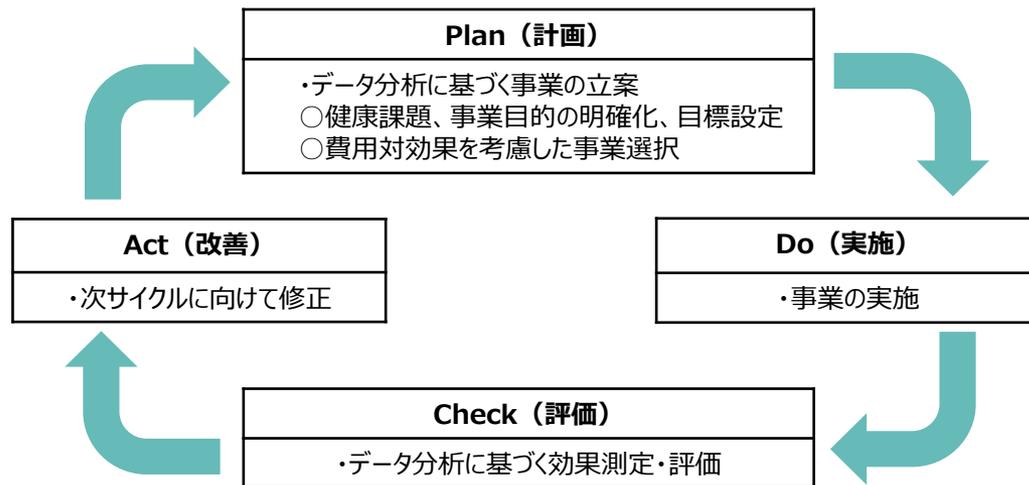
保険者は、健康・医療情報を活用した加入者の健康課題の分析、保健事業の評価等を行うための基盤が近年整備されてきていること等を踏まえ、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための保健事業の実施計画（以下「実施計画」という。）を策定した上で、保健事業の実施及び評価を行うこと。

- ⇒ 平成27年度からの**第1期データヘルス計画では、全健保組合・全協会けんぽ支部が計画を策定。**
 平成30年度からの**第2期データヘルス計画は、本格稼働としてさらなる質の向上を目指す。**
 令和6年度からの**第3期データヘルス計画はデータヘルス計画の標準化の推進及び効率的・効果的なデータヘルスの更なる普及を進める。**

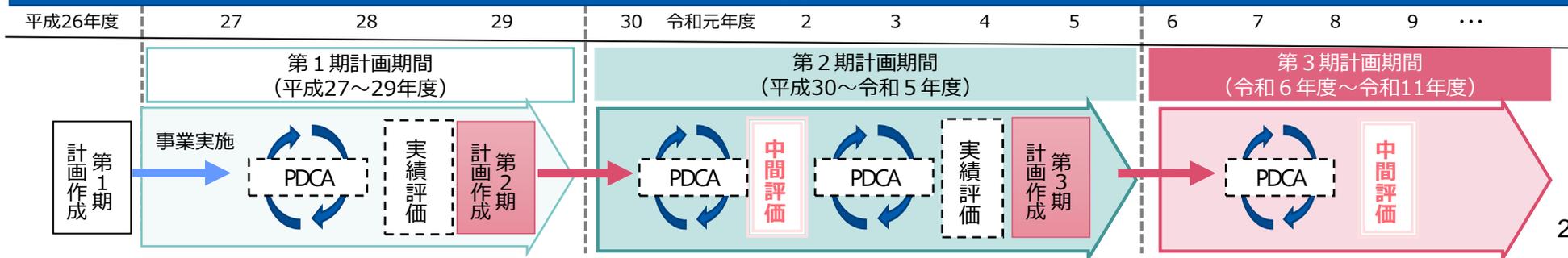
「データヘルス計画」

レセプト・健診情報等のデータの分析に基づく効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための事業計画

ねらい：「健康寿命の延伸」と「医療費適正化」を同時に図る。



データヘルス計画のスケジュール



データヘルス計画の構造

データヘルス計画の内容

- データヘルス計画は、健保組合の基本情報（加入者属性、事業所概要、保健事業予算等）、既存の保健事業の実施状況、基本分析（特定健診結果やレセプト情報を活用した生活習慣の状況、健康状態、医療費の状況）、これらの分析で抽出した健康課題と保健事業の実施計画を記載するもの。
- 保健事業の実施計画を踏まえ、毎年度、保健事業の実施報告と評価も記載し、必要に応じて計画の見直しを行う。

STEP1

現状を構造的に把握

- 現在の取組みの棚卸し(加入者の属性、事業所の概要を整理し、過年度のデータヘルス計画での健保組合・事業主の取組の振り返り)
- 基本分析による現状把握(健診・レセプトデータなどから現況を把握)

STEP2

健康課題の優先順位づけ

- 現状把握から見える健康課題を抽出・優先順位づけ
- 対策の方向性を整理

STEP3

事業選定 目標・評価指標の設定

- 健康課題解決のための保健事業を「保健事業の基盤」「個別の事業」ごとに選定
- 目標と評価指標を設定し、対象及び方法を検討

保健事業の実施

STEP4

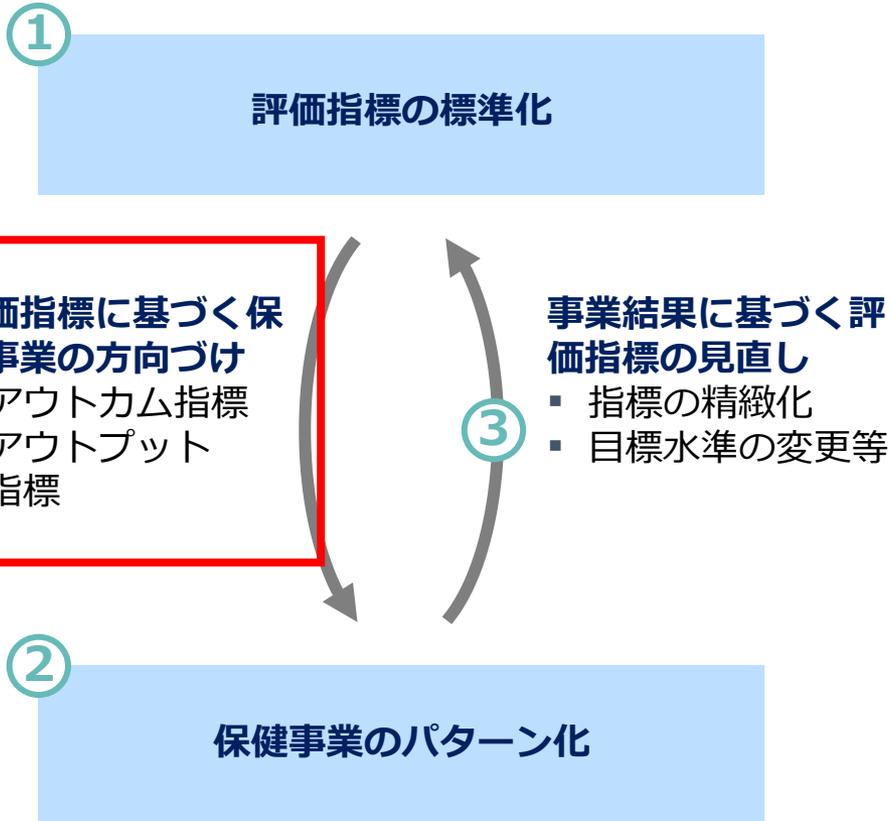
事業評価・見直し

- 評価指標で目標達成を確認し、必要に応じて計画を見直し

評価指標の標準化と保健事業のパターン化に向けた活動の方向性

評価指標の標準化と保健事業のパターン化の関係

データヘルス第3期中間見直しに向けた活動



- ① 健保組合共通の評価指標の評価：
 - 第3期データヘルス計画の中間評価・見直しを支援する。評価にあたっては、「EBPMアクションプラン2024」で設定された**共通の評価指標**を用いて、健康保険組合による事業を評価する。これに併せて、データヘルス計画の運営課題を可視化し、課題解決に向けた支援策を検討する。
- ② 保健事業のパターン化のための知見抽出：
 - データに基づき実績を上げた保健事業に関する知見を一定の様式を用いて抽出し、効果的な保健事業構築や横展開の基礎資料とする
 - 各パターンにおいても、評価指標の改善度合いは、データ分析だけでは抽出が困難な事業ごとの細かな違いによる影響が大きいと考えられるため、各事業パターンにおける成功のための調査・研究を実施
 - 保健事業のパターン化やAI活用といったフェーズを見越しステップアップをはかる

レセプト・健診情報等を活用したデータヘルス推進事業 (うち、成果連動型民間委託契約方式保健事業)

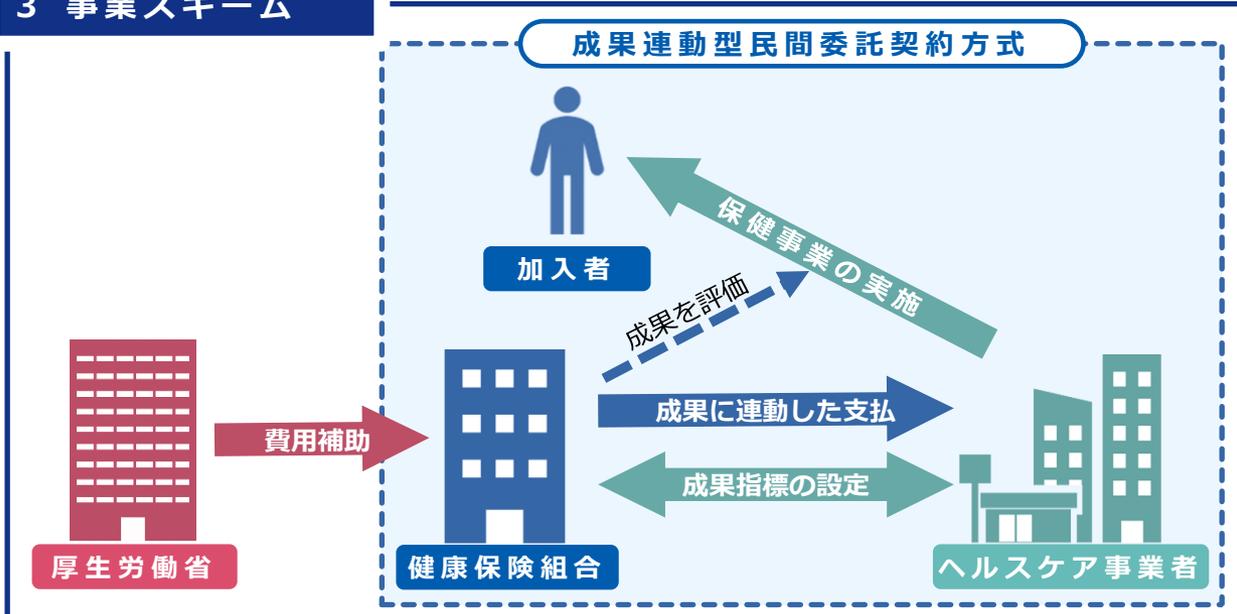
1 事業の目的

- 健康保険組合において、データヘルスの取組を一層効果的・効率的に実施し、保険者機能を強化するため、成果連動型民間委託契約方式（PFS）の保健事業のモデル構築のために係る費用を補助する。
- ※ 「経済・財政新生計画 進捗管理・点検・評価表 2025」において、PFSアクションプラン(2023～2025年度)に基づき、成果連動型民間委託契約方式（PFS）の普及を促進することが掲げられており、被用者保険においてもモデル事業構築及び普及促進が必要。

2 事業の概要

- PFSによる保健事業とは、保険者が民間事業者へ委託等して実施させる保健事業のうち、その事業により解決を目指す健康課題に対応した成果指標が設定され、民間事業者へ支払う額等が当該成果指標の改善状況に連動するものを指す。
- 成果指標の改善状況に連動するリスクを民間事業者が負うことで、より事業の費用対効果が高まり、効果的・効率的な保健事業を実施することにつながることを期待される。

3 事業スキーム



4 実施主体等

- 実施主体：健康保険組合
- 補助期間：1年度
- 補助上限：750万円／年
- 補助率※：基礎分 1 / 2

成果連動分 10 / 10

※ 総事業費は、事業の完了をもって支払われる基礎分と、成果指標の達成度合いに応じて支払われる成果連動分で構成する

令和7年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルス推進事業 成果連動型民間委託契約方式（PFS）による保健事業の採択事業一覧

	組合名	採択事業名
1	栗田健康保険組合	LINE×パーソナルヘルスケアAIを活用した若年層への生活習慣改善プログラム
2	神戸機械金属健康保険組合	多剤・重複服薬通知指導事業
3	C & Rグループ健康保険組合	女性がじぶんらしくライフデザインを構築するための健康課題解決インフラのためのインセンティブ付与事業
4	シャープ健康保険組合	営業拠点等の従業員に対する特定保健指導
5	しんくみ東海北陸健康保険組合	糖尿病重症化リスク者に対するコーチングを活用した重症化予防支援プログラム
6	象印マホービン健康保険組合	健康チャレンジ
7	東京都情報サービス産業健康保険組合	医療機関未受診者への受診勧奨事業
8	富山県自動車販売店健康保険組合	運動型実践特定保健指導プログラムによる保健事業
9	南都銀行健康保険組合①	将来的な特定保健指導該当者減少を狙う「若年層向け特定保健指導」の成果連動型標準モデル構築
10	南都銀行健康保険組合②	若年層を対象とした事業所歯科健診・歯周病検査事業
11	Y G 健康保険組合	フレキシブルな就労形態の若年従業員における睡眠習慣改善事業

(50音順)

厚生労働省HPホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 医療保険 > 医療保険者によるデータヘルス/予防・健康づくり > 令和7年度高齢者医療運営円滑化等補助金における健康保険組合による保健事業(PFS事業・共同事業)の公募について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/dh-kenpo_hojokin2025.html

事業名：若年層を対象とした事業所歯科健診・歯周病検査及び、 組合員の口腔リテラシー向上事業

南都銀行健康保険組合

課題

- 全年齢層のほぼ2人に1人に4mm以上の歯周ポケットのある歯(歯周病)がみられ、高齢になるほどその割合が高くなることなどが明らかになっている。
- 歯周病は歯を失うだけではなく、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす原因でもあり、アルツハイマー型認知症との関連が指摘されている。
- 当組合の歯科関連疾患(歯肉炎・歯周炎)の疾病別医療費は最も高く、最も人数が多い。
- う蝕も上位疾病に含まれており、早期発見と予防が急務である。



目的

- 組合員全体の口腔リテラシーの向上を目的とし、若年層にはより歯科健康に対する意識を高めるため、歯科健診や啓発活動を通じて、歯の健康が全身の健康維持に重要であることを広める。早期発見・予防強化を行い、予防歯科の重要性を認識させる。これにより、歯科疾患の予防だけでなく、将来にわたる全身の健康意識向上を目指す。
- 口腔の健康維持を通じて全身疾患や生活習慣病の予防を促進し、将来的な医療費削減を目指す。
- 2024年度厚生労働省の「就労世代の歯科健康診査等推進事業」に参加したことをきっかけにさらに一歩踏み込み、当組合および事業者が役割を明確にして成果を求めることで、より主体的な事業とする。
- 歯科疾患の予防活動が社会全体に与える影響を広め、企業や地域社会全体での取り組みを強化。これにより、予防文化を根付かせ、医療費削減と健康促進を実現する。

事業概要

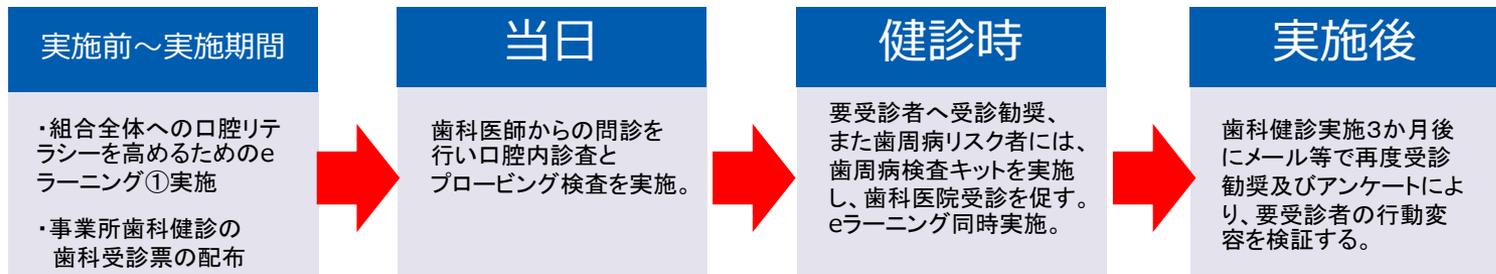
- 組合員全員を対象に、口腔リテラシーを高めるための動画視聴(eラーニング)を実施
- 定期健康診断と連携した事業所歯科健診を行い、従業員の歯科健診受診率向上を図る。
- 事業所歯科健診後の行動変容(歯科受診)の状況を確認し、その状況により要受診者(むし歯・歯周病・1年以内の歯科医院未受診)への継続的な歯科医院への受診を促進し、事業効果を高めていく。

成果指標

- ①eラーニング視聴後の口腔リテラシー定着率85%
- ②要受診者の歯科健診受診後3か月時点における歯科医院への受診率17.5%



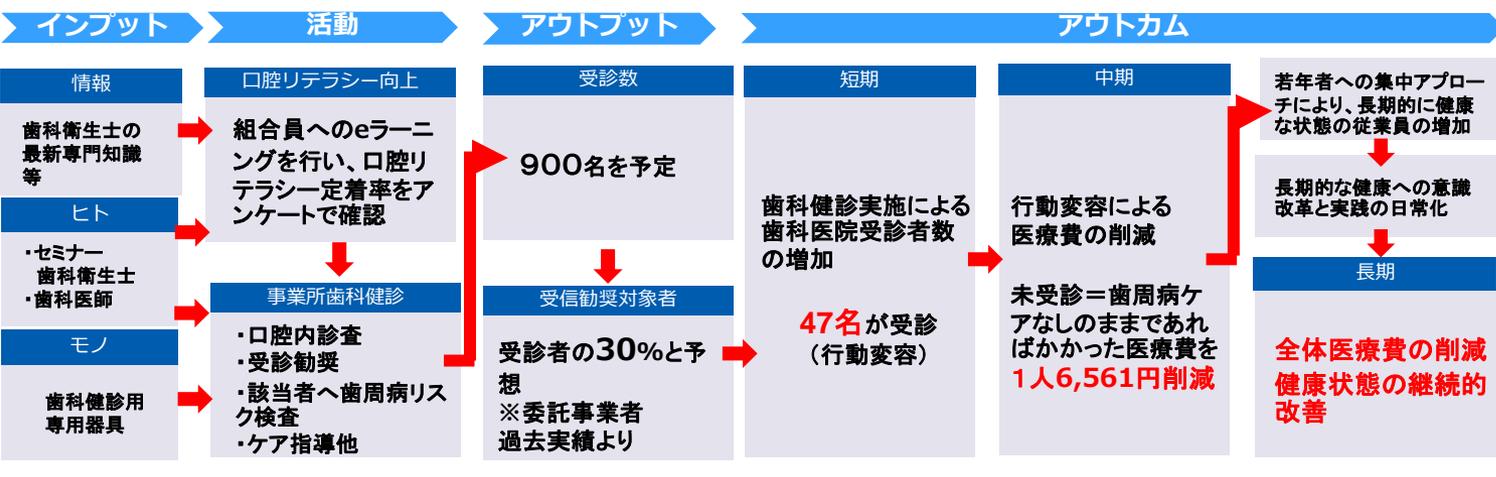
事業所歯科健診実施の流れ



事業スケジュール令和7年度



ロジックモデル(概要)



YG健康保険組合は若年の男性社員が多く、若年層に対する生活習慣病改善が継続課題となっている。また、睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の医療費が増加している。本事業では新たな保健事業として若年層の睡眠習慣改善に取り組み、長期的には特定保健指導の対象者削減につなげることを目的とする。

YG健康保険組合特有の課題

若年男性加入者が多い



IT企業特有の平均年齢の若さにより、
本人が睡眠の重要性を軽視している

睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の
医療費が増加している



毎年の医療費分析・受療行動分析の結果、
コロナ禍以降、メンタルヘルス疾患の医療費
が増加している

2025年から在宅勤務と出社勤務を織り交ぜた
ハイブリッドワークを行う社員が大半となる



在宅勤務と出社勤務を踏まえ、
自身で生活習慣を適切に管理する必要がある

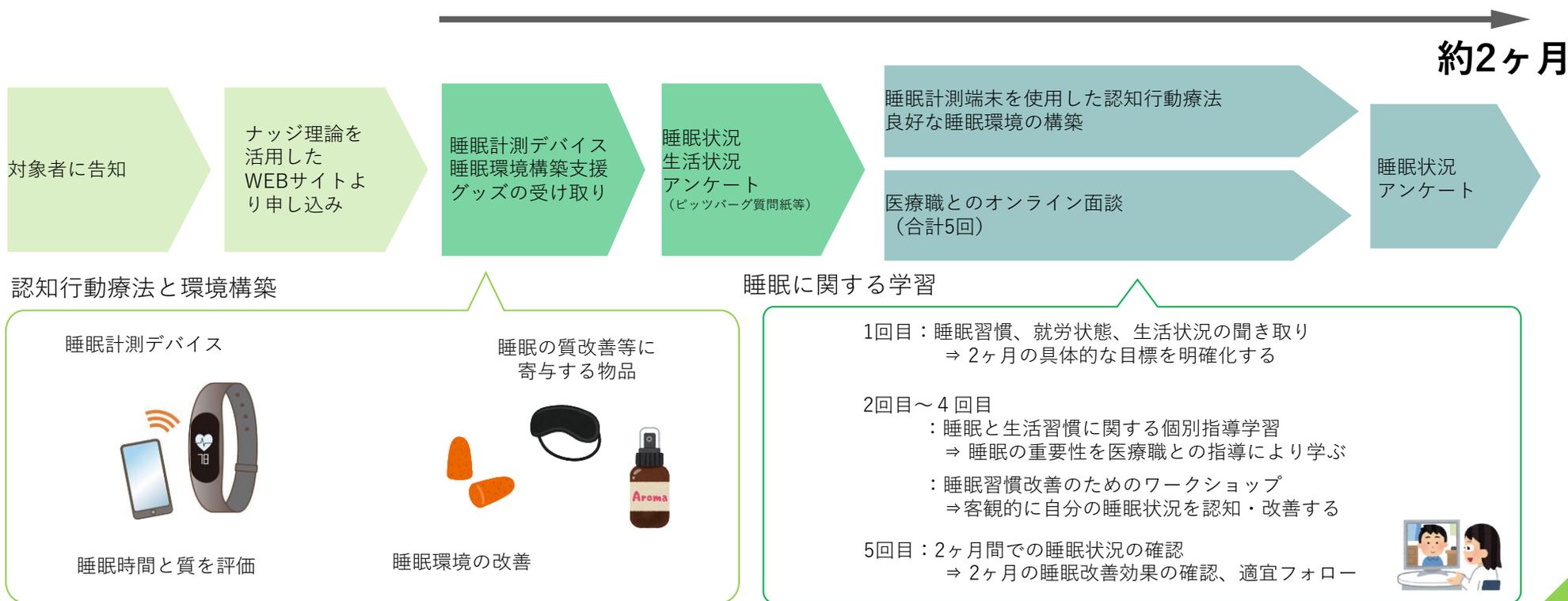
効果検証指標

検証項目	検証方法
睡眠時間 改善率	介入前後のアンケートにて実施 (睡眠計測ウェアラブルデバイ スも併用予定)
睡眠スコア 改善率	介入前後の ピッツバーグ睡眠質問票 にて実施
ストレス指標 改善率	介入前後のGHQ12質問票 にて実施

保健指導の内容と流れ

40歳未満の男性社員で睡眠習慣が乱れている者に対して睡眠習慣改善を目的とし、認知行動療法や環境構築支援を取り入れながら個別具体的なコーチングを行う睡眠習慣改善プログラムをオンラインにて提供

プログラムの内容と流れ



働く女性の睡眠習慣改善サポート事業

野村証券健康保険組合/株式会社ORANGE kitchen

睡眠時間改善を目的とし、家事のアウトソース化体験やライフステージの変化に合わせた健康づくり支援を含めた生活習慣改善プログラムを、医療職がオンラインにて提供

<事業フロー>



行動の置き換え / 生活改善ポイントの発見

家事代行体験チケット



家事のアウトソース化を体験

最新便利家電レンタル



+

家事の効率化を体験

睡眠計測デバイス



睡眠の質を評価

健康に関する学習

- 1回目：睡眠時間の状態、生活状況の聞き取り
⇒ 2ヶ月の具体的な目標を明確化する
- 2回目：睡眠と生活習慣に関する個別指導学習
⇒ 睡眠の重要性を管理栄養士との指導により学ぶ
- 3回目：同プログラム参加者同士で家事のコツなどを共有
⇒ ナレッジ共有による行動変容の促し
- 4回目：2ヶ月間での睡眠状況の確認
⇒ 2ヶ月の睡眠改善効果の確認、適宜フォロー



睡眠時間改善に結びつく3つの特徴を活用して、サービスを提供
本PFS事業では、睡眠時間改善率、睡眠スコア改善率、ストレス指標改善率にて効果検証

< 事業の特徴 >

ワークライフバランスの可視化と
家事の置き換え

▶ 家事代行や最新家電の体験を活用した
ワークライフバランスの改善のきっかけ
づくり

睡眠と生活習慣における個別学習

▶ 睡眠と生活習慣について、美容面や子育て
面など、本人の興味・関心と関連した個別
面談にて、長期的な生活習慣の組み立て

参加者同士のナレッジ共有

▶ ワークライフバランスやキャリアプラン等
の悩みを抱える働く女性同士で、キャリア
プラン上の悩みごとや、家事の効率化ノウ
ハウなどを共有

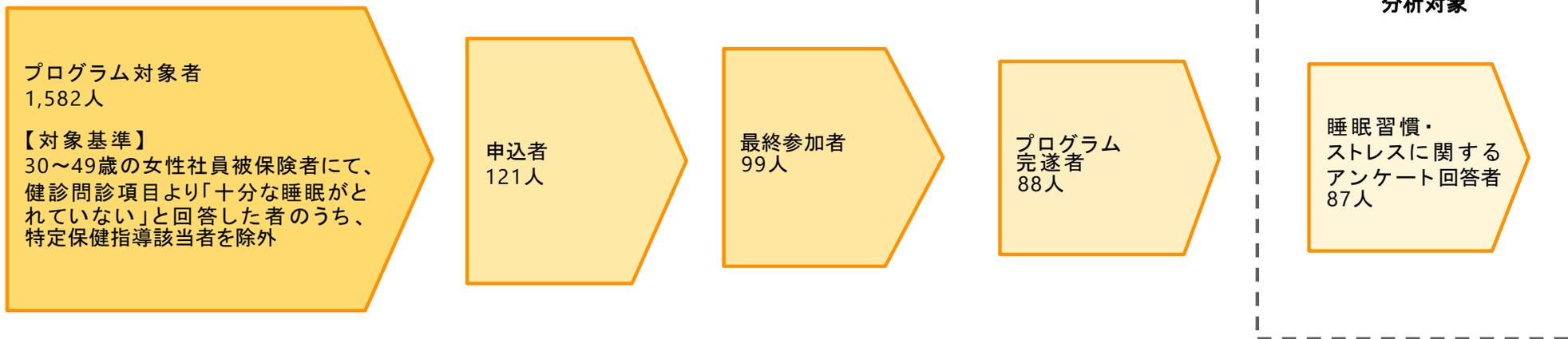
< 効果検証指標 >

検証項目	検証方法
睡眠時間 改善率	睡眠計測ウェアラブル デバイスにて定量的測定
睡眠スコア 改善率	介入前後のピッツバーグ 睡眠質問票にて実施
ストレス指標 改善率	介入前後のGHQ12質問票 にて実施

5. 保健事業としての成果と評価

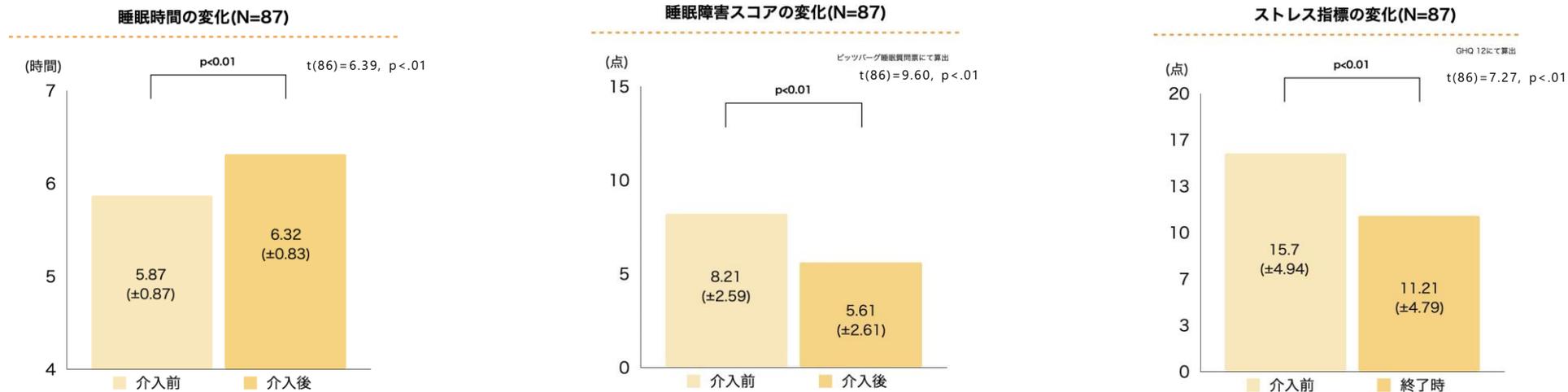
保健事業対象者の内訳: 99人に介入を実施し、88人がプログラム完遂。アンケート回答87人にて効果検証を

実施



当該事業の結果: 介入前後にて対応のあるt検定を実施、すべての項目において有意に各値の減少を

確認



6. PFS事業としての成果

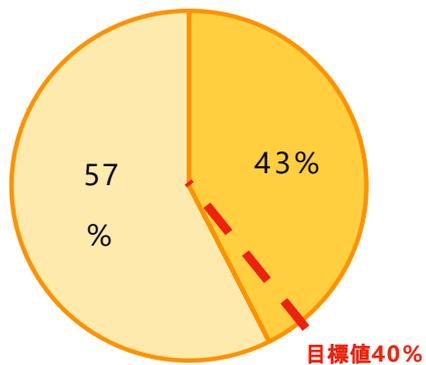
成果指標と結果:睡眠時間改善率、睡眠障害スコア改善率、ストレス指標改善率ともPFS設定目標を達成

評価項目① 睡眠時間改善率

指標定義	<p>①介入前の出勤日5日間の平均の1日平均睡眠時間が6時間未満の者においては6~8時間に改善した者</p> <p>②介入前の出勤日5日間の平均の1日平均睡眠時間が6時間以上の者においては介入前と比較して30分以上増加した者</p> <p>①、②を合算した人数の割合を睡眠時間改善率とする</p>
算出方法	事前事後のアンケートおよび医療職からの出勤日の睡眠時間聞き取り調査を行い、出勤日の1日平均睡眠時間を算出

睡眠時間が改善した割合(N=87)

■ 改善有り ■ 改善無し

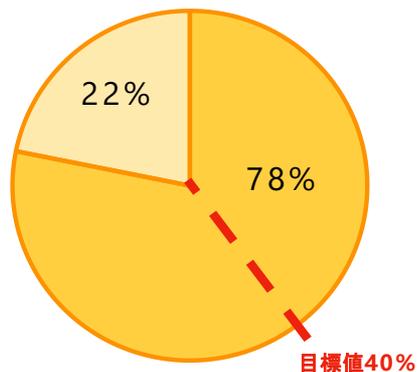


評価項目② 睡眠障害スコア改善率

指標定義	介入前の睡眠障害スコアが介入後に改善した者の割合
算出方法	ピッツバーグ睡眠質問票を用いて、事前事後のオンラインアンケートおよび医療職から聞き取り調査を行い、スコアを算出

睡眠障害スコアが改善した割合(N=87)

■ 改善有り ■ 改善無し

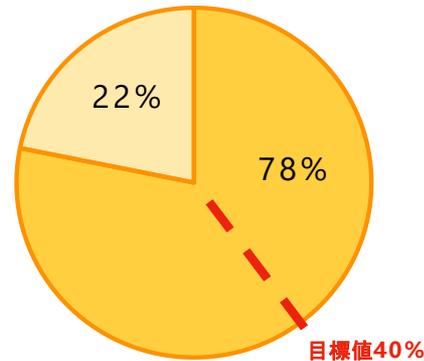


評価項目③ ストレス指標改善率

指標定義	介入前のストレス指標が介入後に改善した者の割合
算出方法	GHQ-12簡易質問を用いて、事前事後のオンラインアンケートおよび医療職から聞き取り調査を行い、スコアを算出

ストレス指標が改善した割合(N=87)

■ 改善有り ■ 改善無し



評価項目① 睡眠時間 改善率	107.5% (実績: 43%/ 目標: 40%)
評価項目② 睡眠障害スコア 改善率	195.0% (実績: 78%/ 目標: 40%)
評価項目③ ストレス指標 改善率	195.0% (実績: 78%/ 目標: 40%)

7. 今後の方針

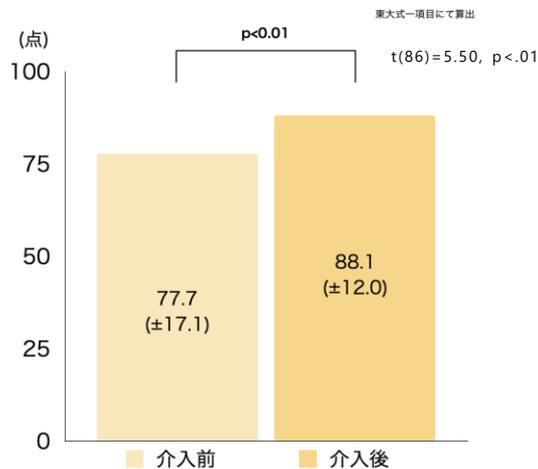
残された課題と学び

- ・ポピュレーションアプローチとしての社内啓発活動や相談窓口設置では、睡眠習慣に課題を抱える者の睡眠時間や睡眠の質の改善・向上はできていなかったが、介入事業にすることで、睡眠習慣の改善・向上ならびにストレス指標の改善につながった。
- ・睡眠における課題は時間と質があるが、保健指導によりどちらの改善にも寄与することがみられた。特に睡眠における主観的な質が向上したと考えられる。
- ・2ヶ月の短期プログラムであっても睡眠習慣とストレスの改善につながることを示された。
- ・睡眠習慣に着目した事業を一般普及させることで、ストレスの改善につながり、メンタルヘルス疾患等の予防につながる可能性があると考えられる。
- ・対象者を健診問診項目から抽出したが、睡眠が十分に取れているか否かの回答のみであり、問診項目のみでは定量的な評価が行えていない可能性が高い。

PFS事業としての気づき

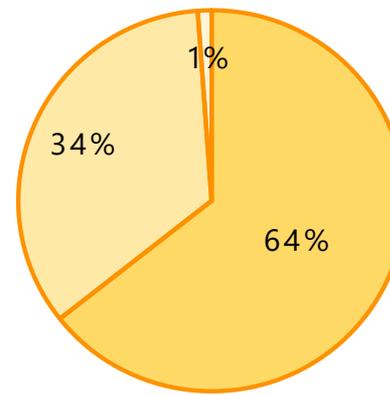
- ・従来、睡眠改善指導における基準指標がなく、慶應義塾大学 医学部教授にご助言をいただきながら指標を設定した。睡眠時間の改善については妥当であったが、睡眠障害スコア改善率、ストレス指標改善率については、より厳しい目標値での設定が行えた可能性があることを否定できない。
- ・PFS事業形式では事業者に対して適切に目標達成への負荷のかかるため、対象者への積極的な介入につながる可能性がある。医療費適正効果が高い事業が継続して行われるとともに、行動変容率の高いサービス提供事業者が市場に残るインセンティブ構造になるため従来の契約形式よりも望ましいと考えられる。

主観的生産性の変化(N=87)



NPSによるプログラム満足度評価(N=87)

■ 推奨者(9~10点) ■ 中立者(7~8点) ■ 批判者(0~6点)



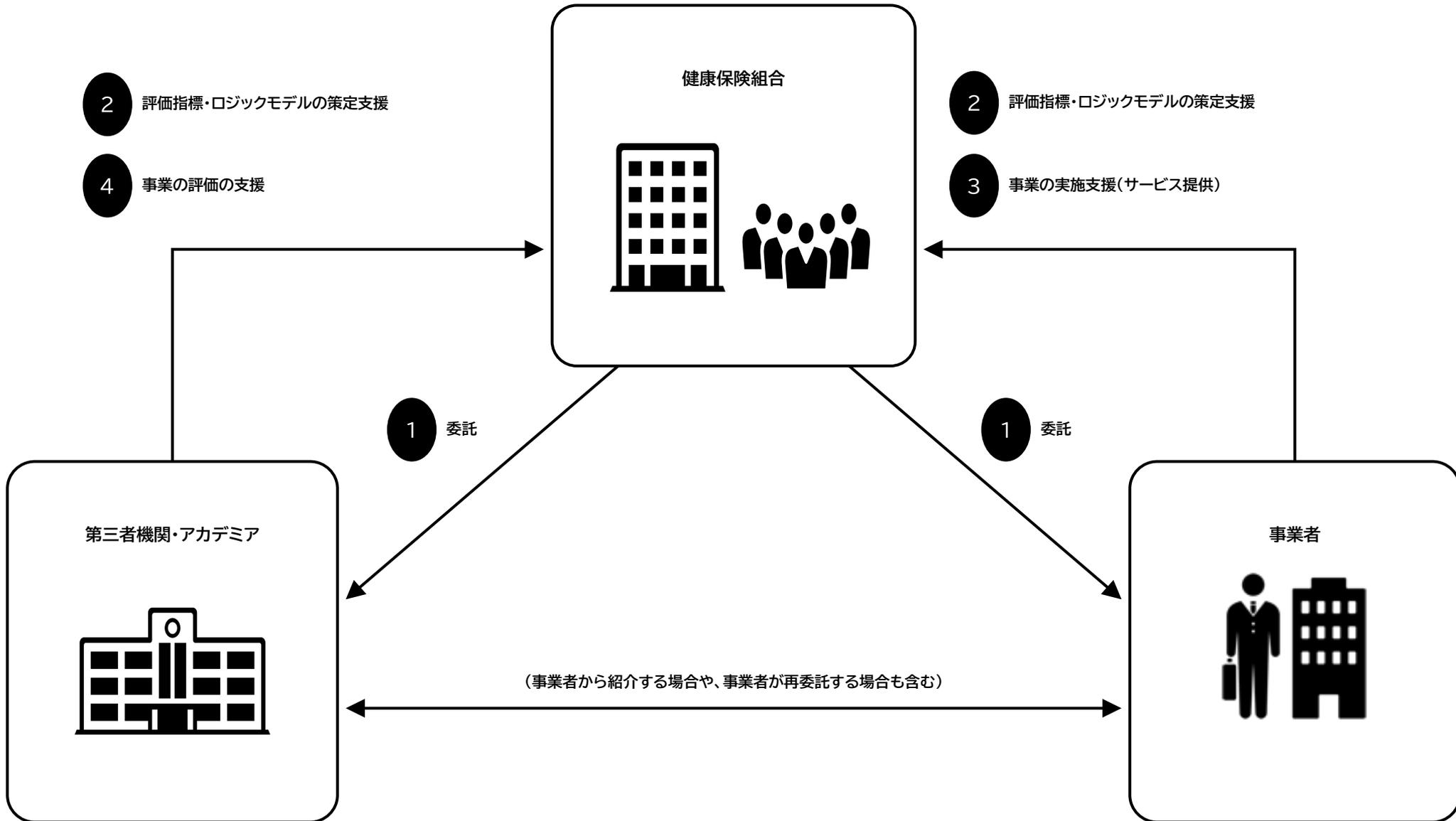
評価

個別具体的な支援を実施したことでの満足度が高く、それに伴い、睡眠時間、睡眠の質、ストレス指標の改善が得られ、副次的に生産性が向上したことが考えられる

ネット・プロモーター、ネット・プロモーター・システム、ネット・プロモーター・スコア、NPS、そしてNPS関連で使用されている顔文字は、ランド・カンパニー、ランド・ライク、ランド・ドット・リンクス システム社の登録商標またはサービスマークです。

その他結果

PFS事業スキーム図



PFS好事例集(2026/2公開予定)よりPFSプロセス一覧※

プロセス一覧

	プロセス	好事例のポイント
計画作成	 健康課題の抽出	<ul style="list-style-type: none"> ● 既存の保健事業では対応できていない課題を特定する ● 事業主の健康課題に着目する
	 実施事業の検討	<ul style="list-style-type: none"> ● 成果連動型の報酬体系を活かす ● 共同で実施してスケールメリットを出す
	事業者の選定	<ul style="list-style-type: none"> ● PFS 事業の実績がある事業者を探す ● 複数事業者で役割を分担する
	アカデミア・外部機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業評価等に関してアカデミアから知見を得る
実施	 評価指標・ロジックモデル・支払条件の設定/目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ● データヘルス計画の KPI と連動させる ● 組合・事業者の過去の事業実績を参照する
	 対象者の抽出	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康課題解決のために支援が必要な対象者を絞り込む
	 参加勧奨・プログラム実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業主との連携(コラボヘルス)を活かす ● 事業者が持つリソースや特徴を活かす
	 評価	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業実施前後のデータを比較する ● 健診・レセプトデータ等を複数年追跡する
効果検証	 翌年度以降に向けた見直し	<ul style="list-style-type: none"> ● 翌年度以降の事業設計や内容を検討する
	継続事業の契約形態	<ul style="list-style-type: none"> ● 成果連動型契約で継続する ● 非成果連動型契約で、評価の実施を継続する
翌年度の検討		

※PFS好事例集のタイトル、ここに掲載したPFSプロセス一覧のデザイン等は変更になることがあります