

スマートプラチナ社会推進会議 第4回戦略部会



健康保険組合における「自助」の仕組み

2014年3月19日

住友商事株式会社
モバイル&インターネット事業部



2011.7~

B to E

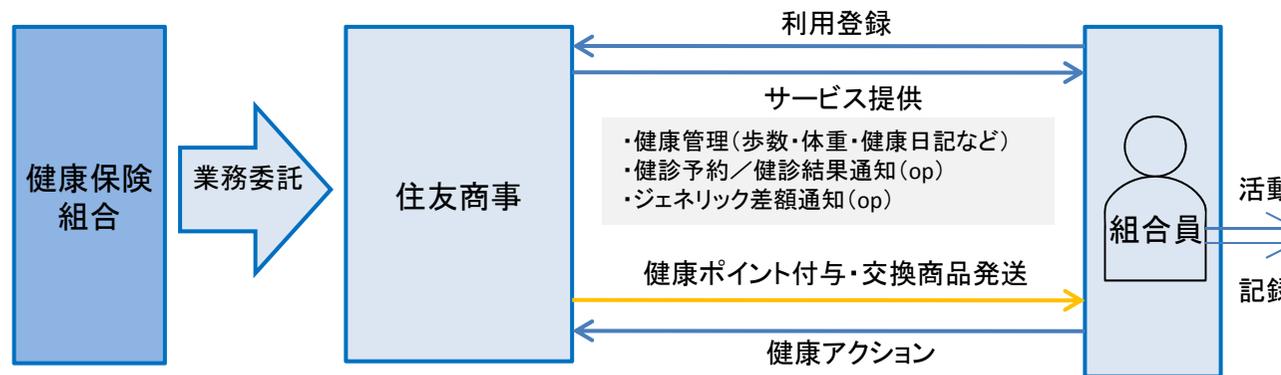
B to B × B to C

健康保険組合における「自助」の仕組み

2011.7～

ウォーキングなどの健康づくりや、ジェネリック医薬品の使用などに対して、健康ポイントを付与し、ポイントと健康グッズやスポーツクラブ利用券などと交換する取組み

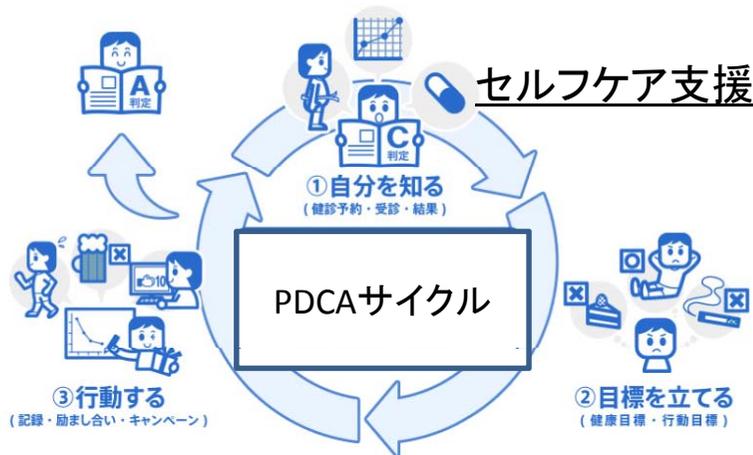
※健保組合から業務委託を受けて住友商事が運営。KENPOSのサービス主体は健保組合



「個人向け健康ポータルサイト」



サービスの狙い



ポイント付与メニュー(例)

- ・歩数・体重を記録する
- ・健康日記を書く
- ・健康アンケートに答える
- ・健康診断を受ける
- ・ジェネリック医薬品の使用(op)

ポイント交換景品(例)

貯めたチケットで抽選に参加!
素敵な賞品が当たります!

宿泊券 電動歯ブラシ 体重防計

生活習慣病予防セルフメディケーション



生活習慣病予防サービス KENPOS セルフケア

メタボリックシンドローム 判定項目

項目	検査項目	基準値	今年度の結果値 (2013/12/10)
身長計測	身長 [cm]		149.3
体重計測	体重 [kg]		69.0
BMI	BMI [kg/m ²]	25.0以上	26.6
血圧	最高血圧 [mmHg]	130~139.9以上 140以上	192
	最低血圧 [mmHg]	85~89.9 90以上	112
	血圧を下げる薬を飲んでいる		いいえ
中性脂肪	中性脂肪 [mg/dl]	150~299.9 300以上	200
HDLコレステロール	HDLコレステロール [mg/dl]	34.1~39 34以下	55
	LDLコレステロール [mg/dl]	120~139.9 140以上	182

生活習慣病予防サービス KENPOS セルフケア

あなたの健診結果を分かりやすく解説しています。
※こちらもオプション機能につき、お使いいただけない場合がございます。

監修：松澤 佑次
一般財団法人 住友病院院長
日本肥満学会理事長



血圧

最高血圧、最低血圧

【ヒント1】 塩分のとりすぎを改善する
高血圧のいちばんの原因は塩分のとりすぎです。1日の塩分摂取量は男性9.0g未満、女性7.5g未満を目標にしましょう。すでに高血圧と診断されている方は、1日の塩分摂取量を6.0g未満にする必要があります。

【ヒント2】 野菜や海苔からカリウムを積極的にとる
カリウムには塩分を排泄する作用があります。カリウムを豊富に含む野菜や海藻、大豆、海藻、果物を積極的にとりましょう。

【ヒント3】 食べ過ぎに注意しましょう

KENPOS

歩数記録 体重記録 行動記録 日記入力

健康記録

健康目標：塩分を刻まで節トレやめません。

31,203歩

31.2kg

健康日記

食事記録

ダイエットチャレンジ

健診結果を確認する

次の健診日までに変わろう!

健康目標を決める

本日やること

歩数を入力する

体重を入力する

行動を記録する

今日のおみくじを引く

みんなの日記を見る

健康・予防情報の提供、健保・事務局からのお知らせ

お知らせ

KENPOSからのお知らせ等をご案内します。

おすすめコンテンツ
新イベントや特に強調すべきコンテンツを表示します。

健康コンテンツ

毎月更新の健康コンテンツや健診受診を促進する内容のコンテンツをご紹介します。

ナビゲーション

歩数・体重入力など各種ページへのナビゲーションが表示されます。

KENPOSチケット枚数

歩数登録などの健康アクションで獲得したKENPOSチケット枚数が表示されます。

健診受診促進 ※

健診受診を促進する為、目立つバナーで健診受診券発行機能へのリンクを表示いたします。

あなたのTo Do

健診予約など、あなたが本日すべき健康記録をTo Do形式で表示することができます。

健康ダッシュボード

プロフィール
氏名(実名)とプロフィール写真を登録できます。

健康目標
健康目標を設定・確認することができます

歩数・体重機能
御自身の健康活動状況を一覧することができます。

健康日記
御自身の健康記録をつけることができます。

The screenshot shows the KENPOS user dashboard for '相楽 拓也' (Takuya Aikari). The interface includes a navigation bar with options like '歩数入力' (Step input), '体重入力' (Weight input), '食事入力' (Diet input), '日記入力' (Diary input), and 'キャンペーン' (Campaign). The main content area is divided into several sections: 'あなたの健康行動記録' (Your health action record) with goals like '今年こそ脱メタボするぞ!' (I want to get rid of metabolic syndrome this year!); 'あなたの健康目標' (Your health goal) with tasks like 'エスカレーターを使わない' (Don't use the escalator); 'あなたの健康日記' (Your health diary) with a list of entries; 'あなたの健康目標' (Your health goal) with a progress bar; 'あなたの体重' (Your weight) with a line graph; '自分の健康日記' (My health diary) with a list of entries; 'あなたの健康日記' (Your health diary) with a list of entries; 'あなたの健康目標' (Your health goal) with a progress bar; 'あなたの体重' (Your weight) with a line graph; '自分の健康日記' (My health diary) with a list of entries; 'あなたの健康目標' (Your health goal) with a progress bar; 'あなたの体重' (Your weight) with a line graph; '自分の健康日記' (My health diary) with a list of entries.

ナビゲーション
歩数・体重入力など各種ページへのナビゲーションが表示されます。

KENPOSチケット枚数
歩数登録などの健康アクションで獲得したKENPOSチケット枚数が表示されます。

健診受診促進 ※
健診受診を促進する為、目立つバナーで健診受診券発行機能へのリンクを表示いたします。

あなたのTo Do
健診予約など、あなたが本日すべき健康記録をTo Do形式で表示することができます。

みんなの日記
みんなの日記を閲覧することができます。

各機能BOXは、保険者毎にON/OFFの選択が可能

継続ドライバ(1) インセンティブ



KENPOSポイントとは

KENPOSポイントをためるには？

KENPOSでは、ウォーキング、ジェネリック医薬品の使用に対してKENPOSポイント（10ポイント=1円相当）が付与されます。ここでは、KENPOSポイントのめ方を紹介します。

項目	対象	条件	ポイント
ウォーキング	歩数	10,000歩以上/日	100
		7,000歩～9,999歩/日	70
		4,000歩～6,999歩/日	40
		1,000歩～3,999歩/日	10
ジェネリック医薬品	入力日数	20日以上/月	1,000
		ジェネリック医薬品を処方された世帯に対してポイントが付与されます。 単位：月	3,000

※保険者毎に付与メニュー設定が可能

KENPOSポイントは何と交換できるの？



※保険者毎に商品選定が可能



※交換商品の申込みから配送まで



KENPOS抽選券とは

KENPOS抽選券の流れ



(共通)

メニュー	対象	条件	付与枚数
ウォーキング	歩数	10,000歩以上/日	3
		7,000歩～9,999歩	2
		4,000歩～6,999歩	1
体重	入力日数	20日以上/月	20
日記	お題日記	1お題/月（お題毎）3お題×10枚＝最大30枚 ※日記の公開範囲が「全員に公開」であること。	10
行動記録	入力日数	20日以上/月（項目毎）5項目×10枚＝最大50枚	10
バーチャルウォーキングマップ	イベントによって抽選券付与メニュー・枚数は異なります。		
ダイエットチャレンジ			
フォトコンテスト			

抽選ゲームに参加する



賞品が当たる

1等
旅行・宿泊券



2等
スポーツクラブチケット



3等
健康増進グッズ



保健事業チケット

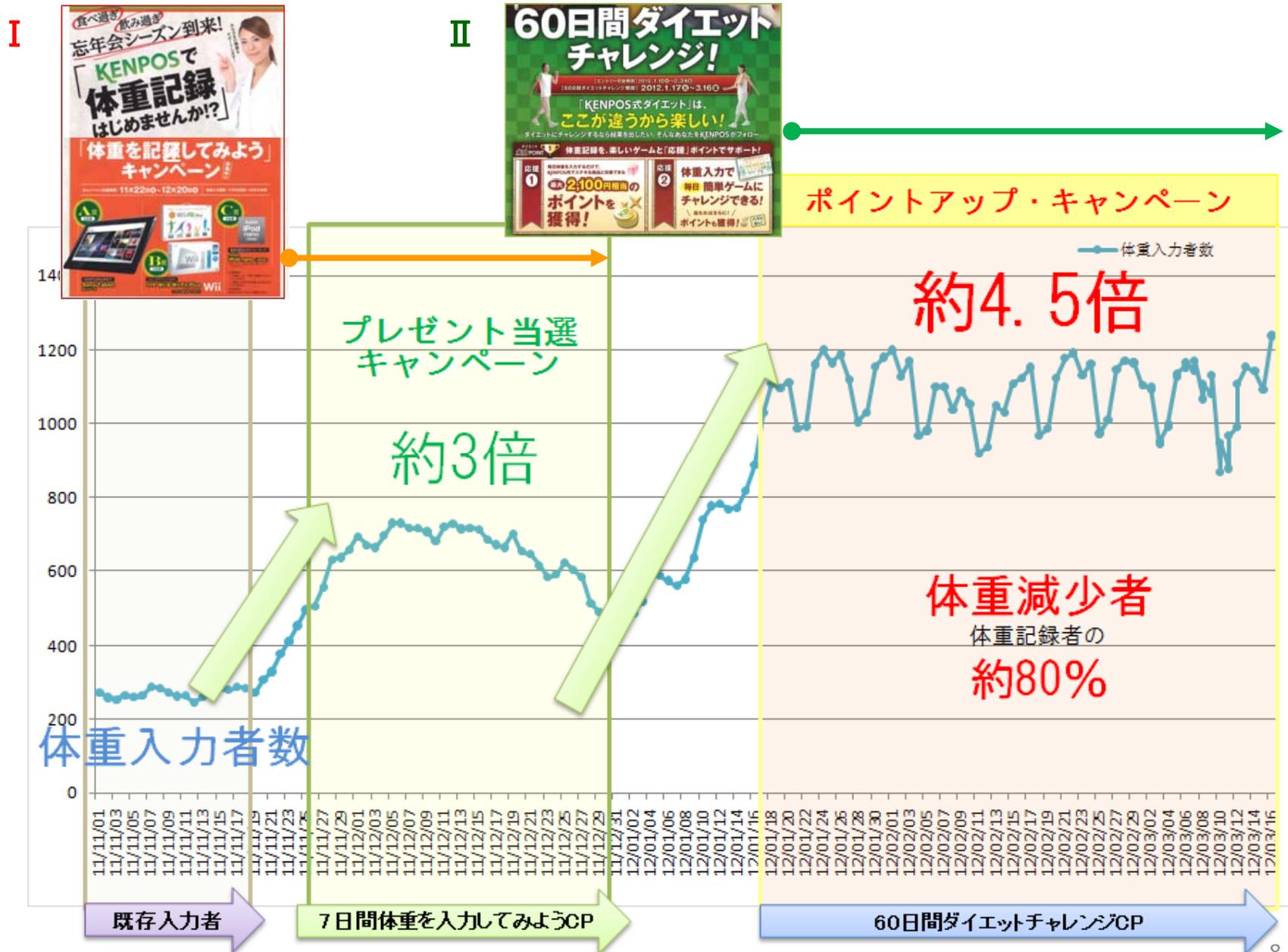
(独自)

当健保組合の保健事業の利用実績により、別途「保健事業チケット」が付与されます。

年1回の保健事業チケット大抽選会にて素敵な賞品が当たるチャンスがあります。(翌年度5月開催予定)

メニュー	付与対象者	条件	付与枚数
健康診断	被扶養配偶者 任意継続被保険者	当健保組合が実施する健康診断(特定健診)を受診または他で受診した健診結果を送付された方(35歳以上の方)	800
特定保健指導	被保険者	当健保組合の特定保健指導を受けた方(35歳以上の方)	500
乳がん・子宮がん検診費用補助	女性被保険者	乳がん・子宮がん検診を受診して、当健保組合の費用補助を受けた方	500
生活習慣改善サポートサービス	被保険者	生活習慣改善サポートサービスに参加して終了した方	200
介護・健康教室	被保険者(任意継続被保険者を含む) 被扶養配偶者	介護・健康教室に参加した方	500
インフルエンザ予防接種費用補助	被保険者	小学6年生以下の被扶養者で当健保組合の費用補助を受けた方	200
医療費0円	被保険者(任意継続被保険者を含む) 被扶養配偶者	一定期間医療費を使わなかった方	800
直営保養所	被保険者(申請者)	直営保養所を利用した方	100

ポイント効果： 行動変容を促す



継続ドライバ(2): コミュニティによる活性化

健康日記

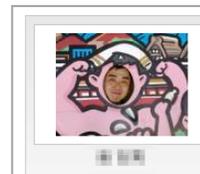
(全員に公開)

最新健康日記

3026件中 1~30件目を表示 [次を表示](#)

名前	匿名
タイトル	2011/09/30の歩数:10,170歩 🍀(5) 🗨️(7)
本文	7月から始めた健康日記。介護で途中更新が滞ったりしていましたが、歩数は順調に伸びてきました。目標の1万歩を歩
作成日時	2011年09月30日

[詳細を見る](#)



2011年9月

日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

最新健康日記

- 2011/10/10の歩数:10,236歩 🍀(1) 🗨️(4)
- 2011/10/09の歩数:11,501歩 🍀(3) 🗨️(7)

匿名さんの健康日記

(全員に公開)

[前の健康日記](#)

[次の健康日記](#)

2011年09月30日
2011/09/30の歩数:10,170歩
7月から始めた健康日記。介護で途中更新が滞ったりしていましたが、歩数は順調に伸びてきました。目標の1万歩を歩く日が多くなりました。平均が約9,000歩/1日。明日から10月。目標1万歩をコンスタントに越えることをがんばります。

本人の日記

🍀拍手(5) [拍手\(5\)](#) [コメント\(7\)](#)

コメント

- 2011年09月30日 1: [匿名さん](#)
目標を持つことで、とてもやる気が見えていますね。応援します。
- 2011年09月30日 2: [匿名さん](#)
そのいきです!!!
- 2011年10月01日 3: [匿名さん](#)
へたれ返上。地道に頑張ってください。
- 2011年10月01日 4: [匿名さん](#)
苦勞様です。

拍手ボタン

仲間・同僚からのコメント

事務局運営

お題日記



みんなが書いたお題日記 日記
夏と言えば
朝活
節電対策
今月のお題を見る

匿名

目標達成ならず!しかし... 🍀(4) 🗨️(6)

私の健康目標!「5月中86Kg -> 9月末75Kg」なぜ9月末を目標にしたのか忘れてたけれど... 残念...

2011年09月



50代: 男性

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

最新健康日記

匿名さんの健康日記

(全員に公開)

[前の健康日記](#)

[次の健康日記](#)

2013年02月02日 「健康の日」の結果は、KENPOSのお陰♪



昨日は、聖路加病院にて恒例の人間ドックを受診しました。結果は、(まだ、結果が出ない項目検査を除き)お医者さんからも、検診食生活改善指導士さんからも「完璧」とのお褒めをいただき、ホッとしました。♪

昨年より、1年船(前回の日記は、以下↓)、毎日の平均歩数も12000歩以上を維持し、腹八分目等、健康目標に沿って努力してきた効果を再確認できて、とても嬉しいです。☺

www.kenpos.jp/diary/102582

昨年より0.2kg減の60.4kgで、標準体重より1.4kgを消費してダイエットの目標もクリアできました!

が無かったら、ここまでの成果は出せなかったと思います。拍手やコメントいただいた皆様から感謝いたします。ありがとうございます。

持すべく、引き続き精進していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

く受診日は、有休を取らせていただき、健康に良いことを心掛ける「健康の日」です。

ご褒美も兼ねて、ランチは神保町の「今狂」にてうな重をいただき、さらに東横まで歩いて、人が少ない平日の朝のオアシスでのウォーキングを堪能。

ばかりの梅や冬牡丹に癒してもらいました。(他にも素敵な写真が撮られました。明日以降、また健康日記で共有させていただきます)



お題日記

匿名さんの健康日記

(全員に公開)

[前の健康日記](#)

[次の健康日記](#)

勝沼ウォーキング



20日、勝沼を歩きました。勝沼ぶどう園で下車すると何故か随分人が多く、ちょうどJRの「駅からハイキング」の日に当たってしまったようで受付テーブルが出ていて、「今からでも登録できますよ。」と誘われましたが、大きな組織のイベントに吸収されるのもイヤなのでお断わりしてスタート。

まず明治時代に建造された煉瓦造りの「大日影トンネル」を30分ほどかけて通過し、やはり明治時代に造られた我が国初のコンクリート建造物「勝沼燈塔」を見て、あとはぶどう畑の中を歩きます。

途中農家のオリーブの「4房で500円にしますよ。」という声を聞いて「葡萄酒博物館」を見学、ワイナリーで試飲などし、おなかもすいて来たのでお昼を予定しているほうとうのお店に向かって一直線。このほうとうはこだわりの有機野菜が11種類も入っていて、とても美味しく頂きました。(一人1500円)

KENPOSクイックアンケート

気になるヘルスケアサービスは？

期間:2013/07/31~2013/08/13

これから使ってみたい(使っている)サービスは？

2011年10月01日

わたしムーヴ (ドコモ)

Karada Manager (au)

ソフトバンクヘルスケア

gooからだログ

からだカルテ (タニタ)

[結果一覧を見る](#)

クイックアンケート

<歩数計配布>

歩数計読み取り端末のご紹介

タッチするだけで歩数をKENPOSに登録できる読み取り端末を晴海Y棟 27F社員食堂に設置しました。

使い方は
超カンタン!
タッチするだけ



【設置場所】晴海Y棟 27F 社員食堂入り口付近に合計4台設置中



そんなに簡単な
ら私もやってみ
ようかしら



タッチするだけでKENPOSに歩数を登録できる!! もちろん歩数ポイントがつきます!

※初回のみ簡単な登録作業が必要となります(30秒程度)

※2回目以降は、タッチするだけで登録できます。(2秒程度)

歩数計をリーダーにタッチする。



簡単だから
歩数の登録忘れもなくなるね!

登録完了後、歩数をグラフで表示。



<屋外イベント>

Big Holiday KENPOS ウォークラリールール ポイントラリーMAP



<屋内イベント>



KENPOSのスマートフォンサイトができました

特長 1 受診券発行手続きが
スマホからすぐにできます！

特長 2 日々の記録も
スマホから簡単にできます！

行動記録、歩数記録、体重記録や日記などの
入力がスマホから簡単にできます。

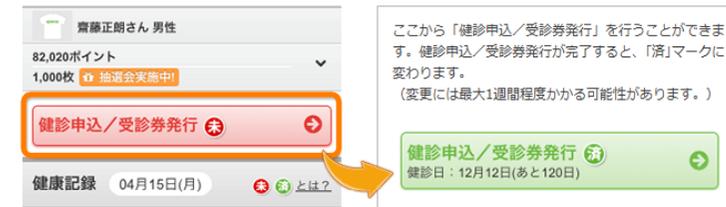
特長 3 楽しい機能も
スマホからご利用頂けます

抽選ゲームやウォーキングラリー、クイック
アンケート機能もスマホからご利用頂けます。



特長 1 健康診断の予約がスマホからすぐにできます！

健康申込/受診券発行と表示されている方

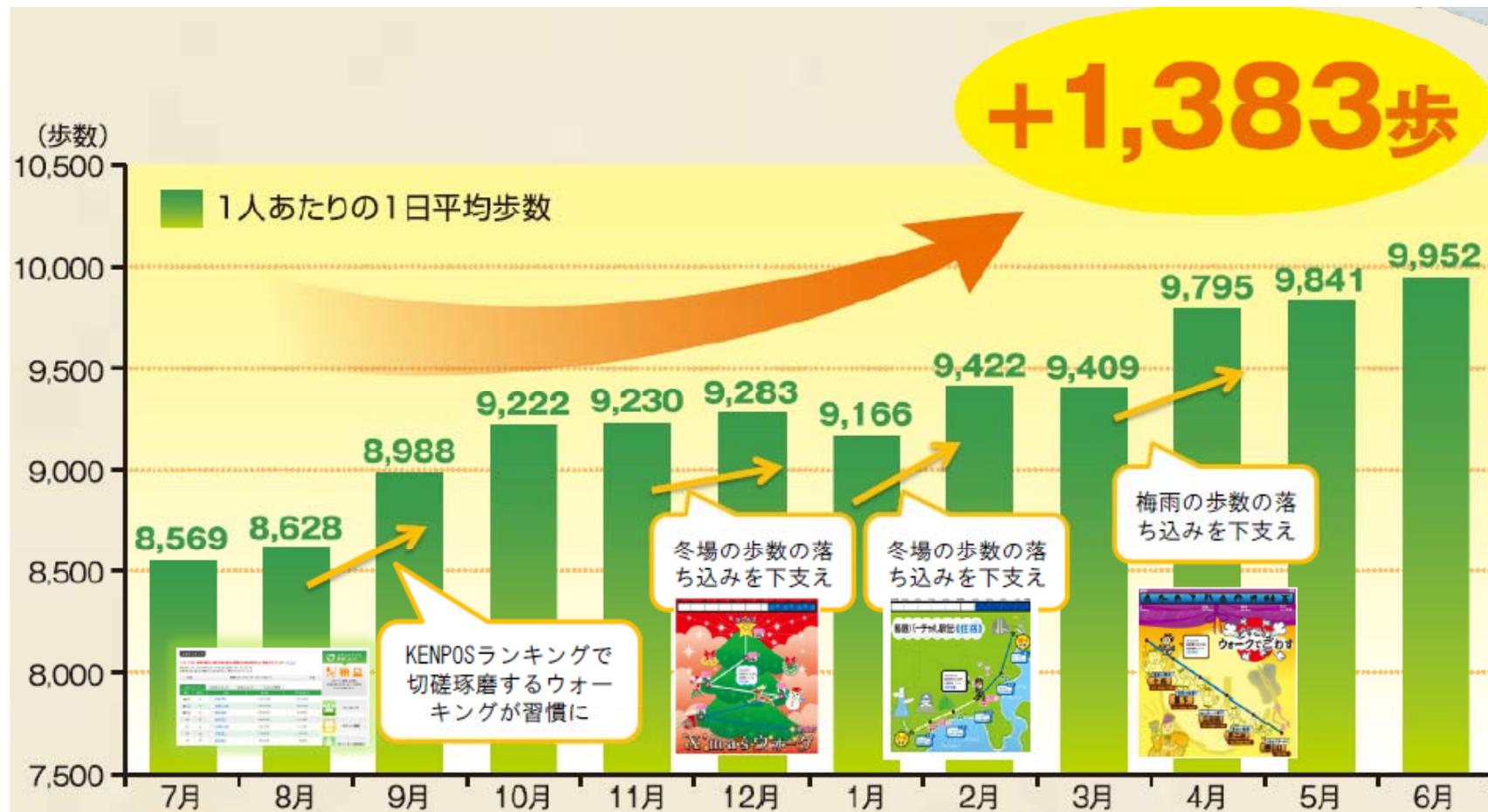


特長 2&3 日々の記録も楽しい機能もスマホからご利用頂けます

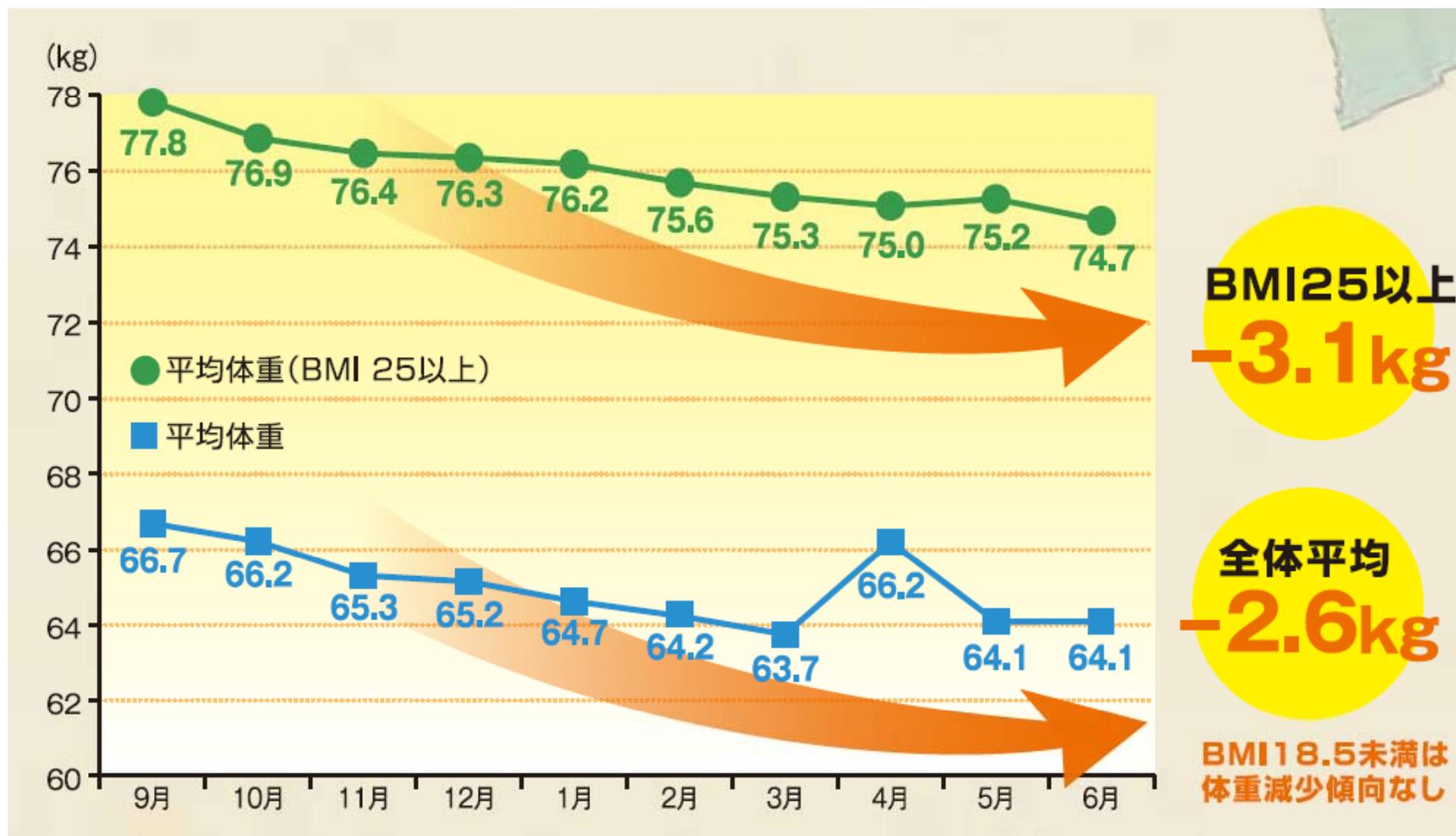


工場・店舗勤務、被扶養者における利用促進！

導入効果(1) 平均歩数



導入効果(2) 体重管理



64健保・団体
※2014年2月14日現在

● 2013年度
100万人(予定)

● 2012年度
15万人

● 2011年度
5万人

~2013年度
第1段階
健康増進・予防セルフケア

厚生労働省
データヘルス計画

2014年度~
第2段階
データ活用モデル

● XXX万人

健康・予防媒体
事業モデルが変わる？