

健保連愛知連合会さま


令和8年度

共同事業における特定保健指導のご提案



MEDIROM HEALTHCARE TECHNOLOGIES

※ 2023年 株式会社メディロムより分社化

社名	株式会社MEDIROM MOTHER Labs (メディロムマザーラボ)	
設立	2023年 7月	
事業内容	ヘルステック事業 ヘルスケア研究事業 ハードウェア事業 ランニングステーション事業	
代表取締役	植草 義雄	
所在地	東京都港区台場 2-3-1 トレードピアお台場 16F	
資本金	1億4,122万円	
関連会社	<ul style="list-style-type: none"> ・株式会社メディロム ・株式会社メディロム・シェアードサービス ・株式会社メディロム・ウェルネス ・株式会社ザック ・株式会社サワン ・株式会社MEDIROM Rehab Solutions 	



※メディロムは2020年 米国Nasdaqにダイレクト上場

ヘルスケア総合商社を目指し事業展開

Re・Ra・Ku
design studio of healthy life

リラクゼーション事業



東京出店数 NO.1
全国 約300店舗

Lav
Lifestyle Assist for Vitality.

特定保健指導事業



マンツーマン指導で
健康に導きます

※2019年より事業開始

MOTHER
BRACELET

ハードウェア事業



世界初！
充電不要の無充電デバイス

共同事業のメリット

- ・ 事務工数削減
- ・ スケールメリット

事務工数の削減

◆事務工数「減」/実施率「増」

- ・ 弊社アプリを活用することで**面談日時**の調整が不要となります。
- ・ 階層化データのみ頂ければ**運用を一任頂くことも可能**です。
- ・ 案内状の制作、郵送に関しても**弊社が作成、ご郵送**いたします。
- ・ 対象者への**参加勧奨等も弊社が代行**致します
- ・ **事業所ごとのきめ細やかな運用を実現**

スケールメリット

◆ 事業費の抑制メリット

- ・ 共同事業価格を利用し**事業費支出を抑えます**。
- ・ 少人数でも固定費不要で**運用が可能です**。

安心の導入実績

愛知県下のご契約先 様

めいらくグループ健康保険組合

サーラグループ健康保険組合

キクチ健康保険組合

フタバ産業健康保険組合

ノリタケグループ健康保険組合

デンソー健康保険組合

日本特殊陶業健康保険組合

愛協産業株式会社（愛三工業健康保険組合）

7 健康保険組合
1 企業事業所

合計 8 件

~安心の導入実績~



全体平均：体重 **-6** kg

最高記録：体重 **-19**kg

(参加人数：130名 実施期間：3ヶ月)

KOKUYO

全体平均：体重 **-3** kg

最高記録：体重 **-9** kg

(参加人数：130名 ・ 実施期間：3ヶ月)

大手**小売**り系健保、大手**食品**系健保、大手**IT**系健保、**銀行**系健保 ...

その他、**市町村国保**や**共済組合**など**101健保様**※からご採用いただいております。 ※2025年12月時点

プログラム紹介

- 01 - プログラム内容
- 02 - 弊社の実績
- 03 - 料金表

全体図



▲アプリアイコン

Point 01 アプリ支援を中心に実施

01

アプリDL / コーチ選択



担当コーチ(管理栄養士)を
自身で選択!

02

WEB遠隔面接



プログラム期間は
3か月です。

03

継続的支援+最終評価

チャットで
サポート



リアルタイムで
コーチに共有



チャットを
確認して実践



生活習慣を記録



Point 02

*** 業界最多の支援回数!**

積極的支援: 最低週2回 動機付け支援: 最低月1回

※720P獲得可能なため、指導期間延長の割合が少ない。



Point 03

*** 自ら選べる専属管理栄養士**

がパーソナルサポート!

※最初~最後まで担当が変わらず、コーチ再指名率95%

ICTでの運用は全て対応可能



1番人気!
01

アプリ面接

-土日祝日も対応-

 10:00~20:30

(最終受付 20:00)

- * 余分なアプリは不要
- * 面接終了後もLavで継続支援を開始



02

個別PC面接

-平日対応-

 10:00~19:00

※個別PC面接のみの委託はお受けしていません。
アプリ対応不可能の方のみのご案内となります。

- * 事業所などのPCを用いてZOOM面接が可能
- * 就業時間内で実施することで**強制力の担保**



03

集合型面接

-平日対応-

 10:00~19:00

- * セミナー形式で面接も実施可能
- * オンライン/オフライン問わず実施可能

CASE 03

K健康保険組合（集合面接）

対象：259名

支援レベル改善割合※

53.28 %

※両健保とも対象者が参加した翌年の健康診断結果から分析



担当者の声

メディロムさんをお願いして以降、
改善数値が良くなっているのはもちろん、
運用もスムーズで助かってます。

CASE 04

F健康保険組合（個別ICT）

対象：41名

翌年度特保脱却率※

43.9 %

※両健保とも対象者が参加した翌年の健康診断結果から分析



担当者の声

4社選択制で実施していますが、
メディロムさんの改善率が一番高く、
かつコスパも良いと感じました。

一生続けられる生活習慣の獲得を目的に支援

01 無理なく続けられる



無理な運動



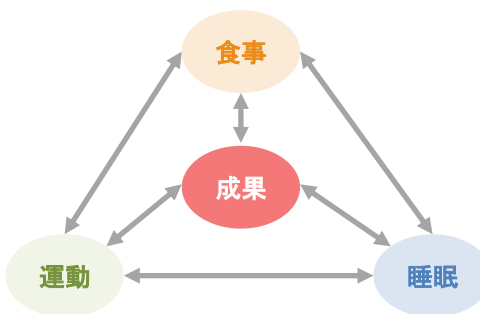
できることから

例)

- 緩い糖質コントロール
- 視覚的にバランスを整える
- お酒の飲み方・水分補給
- ストレッチ（画像付き）etc...

02

様々な切り口から
モチベーションUP



Lavのプログラム/メソッド

食事だけではなく、運動や睡眠などの方面からもアプローチします。あらゆる対象者の方にも応用できるメソッドをご用意しています。

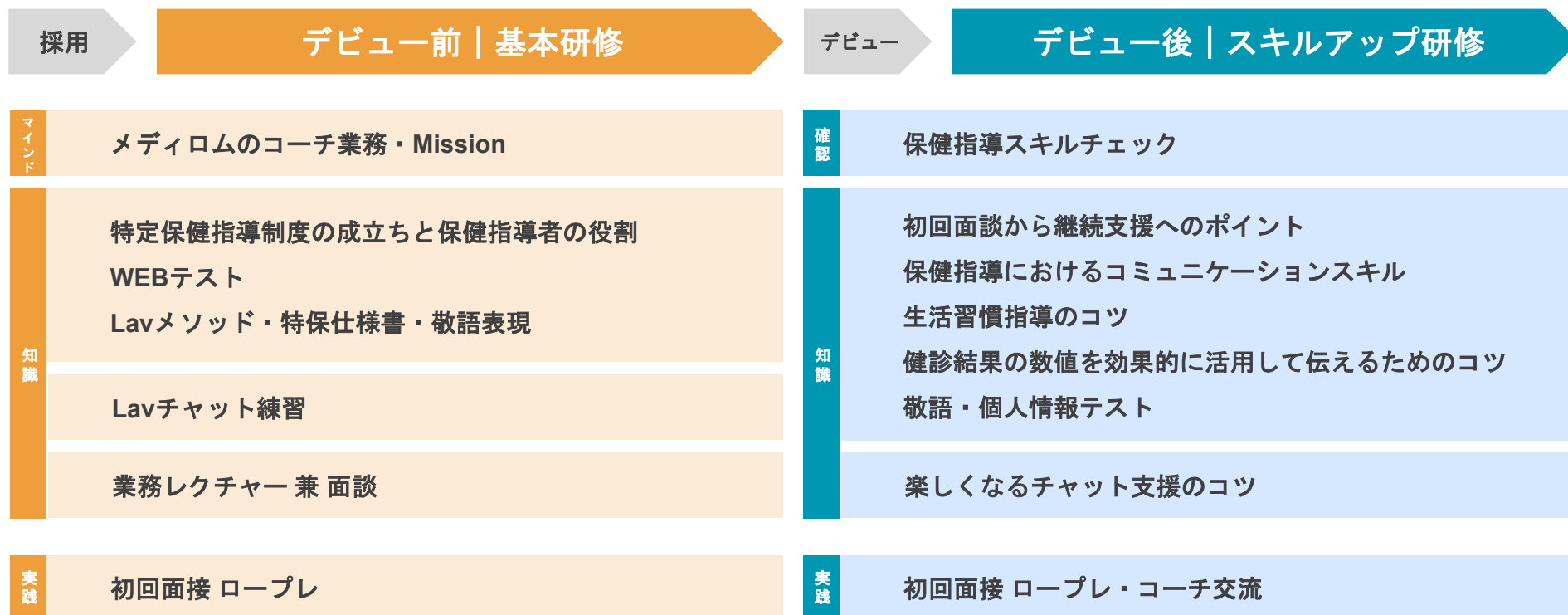
03

専属コーチによる
一気通貫の支援



専属コーチが対象者それぞれのライフスタイルに合わせた指導を週2回の頻度で実施。いつでも何度でもご質問できます。

品質を守る研修&テストを実施

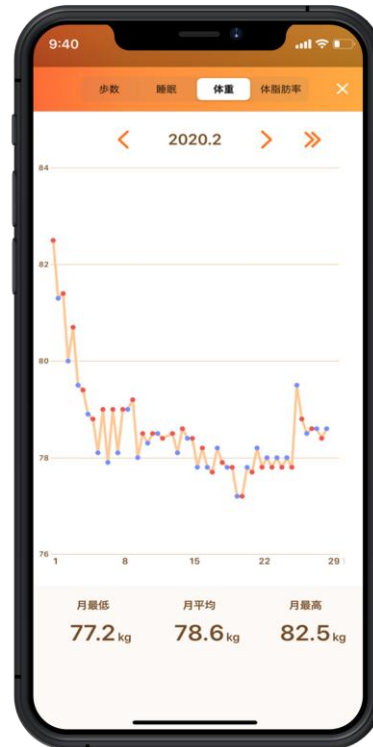


対象者の自立をサポートするアプリ設計

測定・記録



可視化



シェア・励まし



伴走型の支援で対象者を自立へ導きます



Point

画像・動画付きでわかりやすく解説

コンビニ食や外食が多くなってしまおうとき

■ 実際の選び方
コンビニでのご飯は組み合わせを意識してバランスを整えてみましょう。メニューに悩んだら、パッケージ裏面をチェックしてできる範囲で「糖質しすぎなくていいでせう」添加物が少なめのメニューを選ぶとより体に優しい組み合わせができます。

【避けたい組み合わせ】
おにぎりとかっぱラーメン → 主食のセット
サンドイッチとかっぱラーメン → 主食のセット

【オススメの組み合わせ】
以下のように「主食」＋「タンパク質・野菜・汁物（小麦の麺がないもの）」のバランスを選んでみましょう。

単品のみをさけて、バランスを意識してみる

主食	タンパク質	野菜	汁物
・おにぎり ・サンドイッチ ・パン ・うどん	・お肉 ・お魚 ・お豆腐 ・お豆	・サラダ ・野菜ジュース ・フルーツ	・味噌汁 ・コンソメスープ ・カップスープ

meitras 10

おからの和風お好み焼き

材料

おから 100g	人 分
卵 1個	
水 150~200cc	

※おからの水分は、お好み焼きの水分によって調整してください。

作り方

1. おからを平らにする。
2. 卵を混ぜ、そこに水とおからの水分調整の量を足して混ぜる。
3. 150ccの水を入れてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンに焦げないように、油を少量入れておく。焦げないように、おからの水分調整の量を調整してください。
5. 焦げたら完成です。

meitras 11

上半身のストレッチ

背中

-Point-
体ではなく、腕だけを前に出すイメージでやっていきましょう！

1. 腕全体で腕を伸ばすように両手を組みます。
2. 背中を丸めます。
3. 腕を前に出すようにイメージで伸ばしていきましょう！
4. 腕を前に出すようにイメージで伸ばしていきましょう！

◆こんな時にオススメ
背中全体の筋肉を伸ばすことができ、肩こりの予防にもなります。ゆっくりと息を吐きながら、腕を前に伸ばしていきましょう。

meitras 12

良い睡眠のための1日の過ごし方
こんなことを意識してみましょう！

- 早起き（7時までは起床）
- 起きたら朝日を浴びる
- 朝食を食べる（起床から1~2時間以内）
- 排便習慣をつける
- 体を動かす
- ランチは決まった時間帯にする
- 15分程度の瞑想でリセット
- 頭をフル回転する仕事はできるだけ、PM3時ごろまでに終わらせる
- 照明は日中よりも暗めにする
- 夕食は就寝2~3時間前までに済ませる
- テレビやスマホは就寝30分~1時間前まで止める
- 入浴は就寝1~2時間前に済ませる
- 就寝前にコップ1杯のお水を飲む

毎日5分
椅子に座ったまま出来る
デスクワーク疲れ
解消ストレッチ

#首 #肩 #肩甲骨 #おしり

KeoKaKa

1日4分
腹筋強化トレーニング

#腹筋 #腹痩せ
#腰痛予防
#くびれがほしい

KeoKaKa

✓ コンテンツ数 **300** 種類以上を用意

プログラム完走率



✓業界最多の支援頻度

▶離脱懸念も早期に発見

✓電話督促が無料

▶プログラム参加後

✓保険者へもこまめな進捗報告

▶密な連携



丁寧な支援とこまめな進捗報告で脱落を防ぎます

01

案内状作成・発送



案内状の作成から発送まで

原則**無料**で提供します。

ご要望に応じ、文面などの修正も可能です。

02

レポートによる 来期計画の提案



アンケートや**インタビュー**を実施。
定量的な報告に加え、定性的な評価を行い、
次年度に繋がる効果分析を実施いたします。

03

各事業所担当への プレゼンテーション



事業所の協力を得るべく、健保様の課題を踏まえ、
担当者へプレゼンを行います。
より良い体制を共に作り上げましょう。

電話勧奨も格安※で実施 ※500円/人 (最大3回架電) 申込Ave10%前後

階層化データ頂戴後、まるっとお任せ頂く・・もOKです!

ニーズに合わせて選べる6つのプログラム

選べる プログラム	スタンダード プログラム  アプリのみ	運動支援特化 プログラム 	食事支援特化 プログラム 	Amazonギフト プログラム 	MOTHER付き プログラム 	睡眠支援特化 プログラム 
おすすめ	改善率を向上 させたいご担当者様	運動習慣改善を 中心に取り組みたい方	食事習慣改善を 中心に取り組みたい方	実施率を向上 させたいご担当者様	最新端末で 体調管理をされたい方	睡眠の質向上を 中心に取り組みたい方
コース特典	アプリのみ	Re.Ra.Ku30分施術優待券 or ストレッチチューブ (動画付き)	BIRUMESHI 冷凍弁当5食分	Amazonギフト券 ¥5,000~	MOTHER Bracelet	BATH TABLET 20錠 (入浴剤)
価格	動機付支援 ¥18,000	動機付支援 ¥21,000	動機付支援 ¥23,000	動機付支援 ¥23,000	動機付支援 ¥38,000	動機付支援 ¥23,000
	積極的支援 ¥34,000	積極的支援 ¥37,000	積極的支援 ¥39,000	積極的支援 ¥39,000	積極的支援 ¥54,000	積極的支援 ¥39,000

* 集合型（グループ面接）も同金額で実施可能でございます。

* 肩もみ面談（対面方式）をご希望の場合、動機付/積極的ともに+6,000円となります。

ICTを中心にご提供の共同事業価格

支援形態		支援ポイント	共同事業価格(税別)	定価 (税別)
WEB面接 (zoom面接も実施可能)	積極的支援	合計 720P相当 往復30pで24回/3か月 2回/週の支援	29,800円	34,000円
	動機付け支援	1回/月の継続的支援	14,000円	18,000円

その他費用	価格	詳細
個別案内発送費	郵便代金実費 +事務代行費30円/1人	弊社から個別の住所に案内状を発送する際、左記の代行費をご請求いたします。申込者への資料発送時は、弊社が負担します。
電話勧奨費	500円/名	最大架電回数3回を上限に参加勧奨の電話を行います。4回以上をご希望の場合、別途お見積りいたします。

01

ご担当者様 ... 事務工数「減」 / 改善率「増」

- 必要なのは階層化データのみ。弊社お任せ運用も可能です。
- 健康推進会議や翌年計画策定に活用可能な「実施報告レポート」の無償提供。
- 事務工数削減ために各事業所担当者ともご調整致します。

02

ご対象者様 ... 手軽な「運用」 / 充実の「コーチ」

- 業界最多の支援回数！なのに手軽に続けられる継続的支援。
- 「選べる」専属の管理栄養士の一気通貫サポートで、完走率98.2%
- 充実の教育プログラムを受けたコーチによる、納得の改善実績。

03

リピーター様 ... 飽きない「プログラム」 / 個々最適の「メソッド」

- 対象者様がコーチのファンに。リピーター様のコーチ再指名率は約95%！
- 対象者一人一人の課題に合わせてカスタマイズできる多面的な支援内容。
- 対象者の93%以上が見た目・体感の変化を実感。

参考

- 01 - 開発・監修医師
- 02 - 楽々調整
- 03 - ご案内チラシサンプル
- 04 - 補足
- 05 - 若年層プログラム



青木 晃

理事長を務めるクリニックでは
MOTHER Braceletを用いた
マンツーマン指導も行なっている。

【経歴】

防衛医科大学卒業

元順天堂大学大学院 加齢制御医学講座准教授

日本抗加齢医学会 評議員

日本健康医療学会 常任理事

「老化が病気を引き起こす」という観点から、
アンチエイジングのフィールドで活躍する抗加齢医学の第一人者。
日本抗加齢医学会役員としても日本全国のアンチエイジングクリニック、
アンチエイジング関連施設での指導・アドバイス、講演会等を実施。



■著書

『40歳からのタイプ別ダイエット診断』（竹書房新書）
『現役マラソン医師の走るとなぜいいか？』（新講社）など多数。

01

面接予定日を調整（事業所～弊社間）

階層化データの授受などから逆算し、初回面談を実施したい時期を先立って予約をさせていただきます。

02

階層化データの共有（健保～弊社間）

階層化データを頂き次第、対象者を上記の日程内で弊社側で調整し、調整が完了したデータを事業所（健保）様へお渡し致します。

03

面接予定日も記載された資料を配布（事業所～対象者間）

上記で調整した日時や、初回面接にあたり必要な書類を弊社にて作成し、事業所（健保）様に共有致しますので、そちらを対象者様に配布頂くだけです。



Point

- ✓再度の日程調整依頼などは全て弊社にて承るため、お手を煩わせません。
- ✓通常の実施方法より強制力が高まり、実施率向上の傾向にあります。
- ✓無料でご利用可能です。お取引先健保様はこちらの運用もご利用可能となります。

ご対象様の属性に合わせて変更可能

全属性向け

△ひとりじゃないから続けられる△
3ヶ月間、専属コーチがあなたを応援

カラダ改善プログラム

専属専科に
選べる
贈り物プレゼント付き

- BIRUMESHI 冷凍弁当 5食分
- ホディケア 30分無料

自己負担 0円

◆◆◆健康保険組合が
特定保険料を全額負担

こんな方におすすめ！

- 1人で続けられない
- 健康改善の効果が気になる
- 忙しくてできない

減量 平均体重 ↓ -2kg
体高 変化 ↓ -2.3cm

スマホでカンタン記録！

カンタン記録機能で、
変化が見えて楽しい！

被扶養者様向け

女性ホルモンの変化に対応した過ごし方

アンチエイジングプログラム

内科医 監修

株式会社メディコムが提供する特定保険料プログラムです

自己負担 0円

◆◆◆健康保険組合が全額負担

こんな方におすすめ！

- 骨が弱くない
- 代謝を上げたい
- 脂肪が燃やせる

スマホでカンタン記録！

減量 平均体重 ↓ -2kg
体高 変化 ↓ -2.3cm

ご利用頂いている
お客様の声

- 肌の調子が良くなった 50円
- 脚食が少なくなった 40円
- 寝付きが良くなった 40円
- 疲れにくくなった 40円

裏面サンプル

Program Flow
〔プログラムの流れ〕

STEP 01
スマホでカウンセリング約30分
（平日10:00-20:00（土日祝日を含む））

サポートしてもらいたいコーチ（管理栄養士や保健師などの専門家を選べ、専属のコーチとwebカウンセリング、生活習慣をプランニングしながらあなたに合ったメニューを作る食事改善プランをご提案します。お体のことについてはお気軽にご相談ください。
※30分のセッションは200MB程度です。

コーチを選択 ▶ Webカウンセリング

STEP 02
プランの実践生活習慣の記録

アプリの記録機能を活用しながら、カウンセリングで立てたプランを自身で3ヶ月実践。わからないことがあればチャットで気軽に質問ができます。

※該当するプラン（減量or美肌・運動orけい素）によりサポートメニューが異なります。最新の支援対象の方は、アプリに最新の手帳を記録すると毎週送付コーチからチャットでアドバイスが送られてきます。

生活習慣を記録 ▶ チャットでサポート

STEP 03
3ヶ月後コーチと振り返り

チャットで生活習慣改善状況を伺います。これまでの振り返りを行い、プログラム終了後のプランをご提案します。

※プログラム終了後もアプリの記録機能は無料でお使いいただけます。

チャットで振り返り ▶ 結果も可視化

本プログラムはスマートフォン（iOS 11.0以降 / Android 4.4以上）のみ対応しております。

How to
〔お申込み方法〕

WEB申込み
1. 画面が完了!

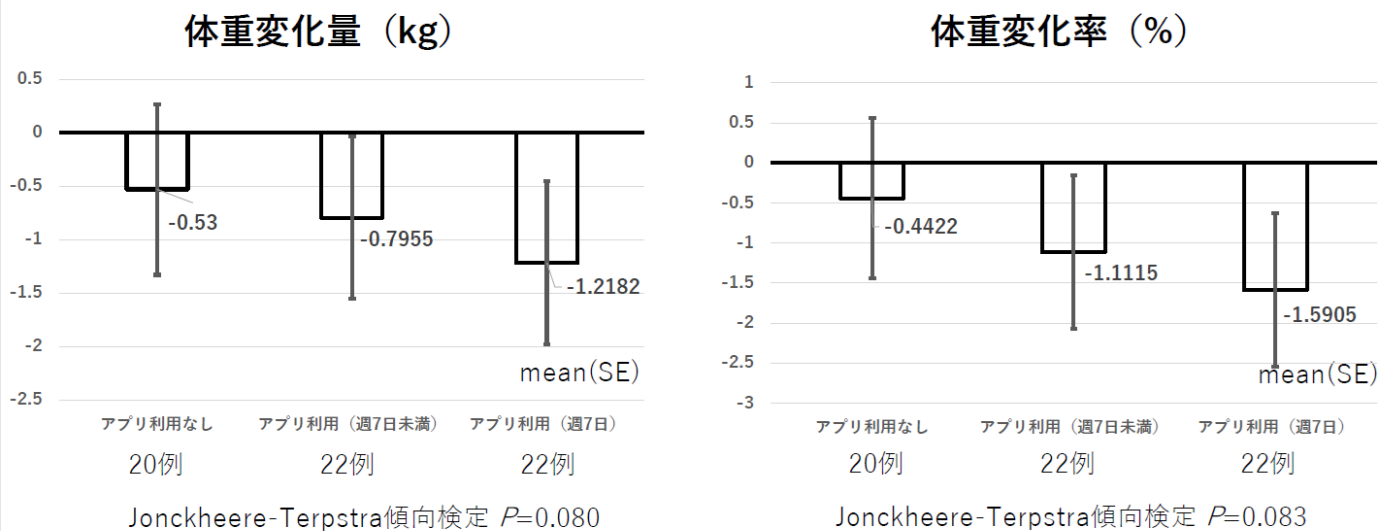
お電話申込み
☎ 03-6721-6534
【受付時間】 平日9:00-19:00
（祝日・お盆期間を除く）

MEDIROM 「健康も、もっと、あきらめなく」 株式会社メディコム 特定保険指導チーム
HEALTHCARE TECHNOLOGIES 東京都港区台場2-3-11-11 レッドピアお台場16階 health.support@medirom.co.jp
※アプリのインストールや更新は必ずご確認いただき、インストールしなかったり更新しない場合はご利用いただけません。お支払いの情報は必ずお振込の振込明細書をご確認ください。

支援頻度と改善度の相関性について

3 か月後の体重変化量・率（導入支援群 アプリ利用頻度別）

アプリ利用頻度が高い程、体重変化量・変化率が增大する傾向にある。



3か月後体重に有効回答があったアプリ導入支援群64例をアプリ利用頻度別に3群に分類 ⁵

出典：ICTを活用した保健指導の適切な実施方法の検証（第3回効果的・効率的な実施方法等に関するワーキング・グループ（研究代表者：津下一代））

補足②

Lavの特保とは・改善成果

アウトカム評価に即した達成割合を実現

2021年度特定保健指導

2024年2月2日時点

全健保	積極的	799	動機	800	全体	1599
	avg	max	avg	max	avg	max
腹囲	-2.7	-22.8	-2.0	-26.0	-2.4	-26.0
体重	-2.2	-13.7	-1.8	-13.2	-2.0	-13.7
腹囲減少率(%)	2.8	22.8	2.2	24.1	2.5	24.1
体重減少率(%)	2.8	15.8	2.3	16.9	2.5	16.9

2022年度特定保健指導

2024年4月1日時点

全健保	積極的	1205	動機	1091	全体	2296
	avg	max	avg	max	avg	max
腹囲	-2.8	-21.0	-1.8	-18.0	-2.4	-21.0
体重	-2.3	-21.2	-1.7	-13.7	-2.0	-21.2
腹囲減少率(%)	2.9	21.0	2.0	20.5	2.5	21.0
体重減少率(%)	2.9	25.5	2.3	16.1	2.6	25.5

2021年度

-2cm-2kg達成割合 (積極的支援)

799名⇒306名 (38.29%)

2022年度

-2cm-2kg達成割合 (積極的支援)

1205名⇒491名 (40.74%)

若年層向けプログラム



若年層向けに対する

特別メニューとなります。

▶ セミナー内容や、実施対象（若年層以外）を広げる等、柔軟な相談が可能です。

セミナーの開催



チャット支援+最終評価

チャットでサポート



リアルタイムでコーチに共有



チャットを確認して実践



生活習慣を記録



ご提供内容 / 項目	内訳	価格 (税抜き)
オンデマンドトレーニング	2ヶ月間のアプリチャット支援 (週7日1日1回)	¥25,000
ファスティングプログラム	7日間のファスティングプログラムとチャット支援	¥16,800
生活習慣改善 セミナー	食事から運動までの生活習慣改善方法に関するセミナー ※遠方別途交通費請求	¥150,000

平均
-3.1kg減!

※「セミナーは無し」「このインセンティブを付与したい」など、ご希望に合わせて柔軟なカスタマイズが可能です。



お問い合わせ先



MEDIROM MOTHER Labs



03-6721-6534 or 各営業担当へ



Lav_sales@medirom.co.jp



平日10:00~19:00

最後までご覧いただきまして誠にありがとうございました。