

2026年度 健保連愛知連合会共同事業

コーチングを活用した 生活習慣病重症化予防プログラム



アジェンダ

■生活習慣病と重症化予防の重要性

■生活習慣病重症化予防支援プログラムの概要

■プログラムの実績、価格等

■愛知連合会特別プラン

■会社概要・連絡先

生活習慣病と重症化予防の重要性

- ✓ 生活習慣病とは**運動不足**や**偏った食生活**、**喫煙**や**飲酒**などの生活習慣が発症や進行に関与する病気の総称。
- ✓ 生活習慣病には**高血圧**や**肥満**、**脂質異常症**、そして**糖尿病**などさまざまな疾患があります。
- ✓ 生活習慣病は進行すると**脳卒中**、**心筋梗塞**など別の重篤な病気を発症する場合があります。
- ✓ また健康リスクの高い従業員（＝生活習慣・健康状態が悪い）ほど、**労働生産性損失は大きくなる傾向もあります**。
- ✓ 重症化・合併症を予防し、従業員の生産性をあげるためにも、**早期に生活習慣を整えることが重要となってきます**。



■生活習慣病と重症化予防の重要性

■生活習慣病重症化予防支援プログラムの概要

■プログラムの実績、価格等

■愛知連合会特別プラン

■会社概要・連絡先

生活習慣病重症化予防支援プログラムの特長

患者様向けのかかりつけ医と連携したオンライン完結型の生活習慣改善プログラム

3つの特長を活かし、デジタルかつ温もりのあるサービスを提供！

1. 健康指標の見える化

最新のデバイスを提供し健康指数の推移を可視化！早期に行動変容を促す

血圧計（イメージ）



血糖測定器（イメージ）



さっき食べたラーメンでこんなに上がるの!?

2. 専門コーチによるマンツーマンコーチング

生活習慣病への深い知見と行動変容理論で続けやすく効果的なプログラムを実現

最近、食事量が増えているんですね。。

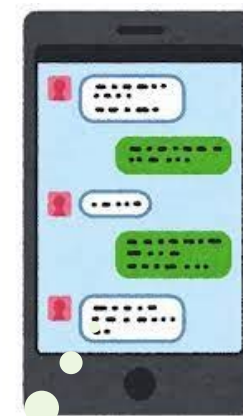


在宅勤務が増えましたよね。量は変えずに脂質を避けた食事から始めてみますか？

3. いつでも・どこでも

ICTを活用し、時間・場所に関係なく専門コーチとコミュニケーションが可能

今日は7,523歩歩きました！



目標歩数達成ですね！この調子でいきましょう！

プログラムの特長 ～1.健康指標の見える化～

最新のデバイスを提供し健康指数の推移を可視化！早期に行動変容を促す

糖尿病患者様



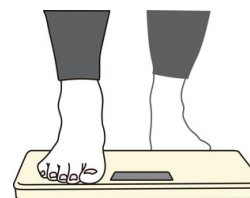
FreeStyleリブレ2及び専用アプリ「リブレLink」※

- 1分毎にリアルタイムでグルコース値を測定（スキャン不要）
- 本人だけでなく専門コーチもグルコース値を確認可能。食事内容と血糖変動の関係やその対策について専門コーチからアドバイスを受けて、プログラム期間中の実践を目指します

高血圧・脂質異常等、糖尿病以外の患者様



血圧計



体組成計



専用アプリに記録してグラフで可視化※

- 疾病に応じたデバイスを提供し専用アプリに記録することで状態を可視化
- 専門コーチが記録された内容に応じて適切なアドバイスを実施



ランチの大盛りラーメンが血糖上昇の原因かもしれません。



専門コーチが記録された内容に応じて適切なアドバイスを実施

食後のウォーキングが血糖値に良い影響を与えていますね！

※FreeStyleリブレ2はAbbott社が提供する機器です。参加者は当製品以外もご希望に応じてご利用いただけます。
※専用アプリと提供するデバイスの自動連携は対応できない場合がございます。

プログラムの特長 ～2.あなただけの専門コーチ～ (1/2)

生活習慣病への深い知見と行動変容理論で続けやすく効果的なプログラムを実現

生活習慣病への深い知見

● 質の高い人材

- ✓ 糖尿病療養指導士（CDEJ*1）等の質の高い有資格者が専任で参加者をサポート
- ✓ 専門コーチは全て弊社社員（パート、業務委託は活用せず）
- ✓ 優秀な有資格者を確保可能とする当社独自の資格更新・研修制度を構築済み

● 複数の糖尿病専門医のサポート

- ✓ 定期的に糖尿病専門医と専門コーチでカンファレンスを開催。参加者の指導方針を確認し、より効果のある指導に改善
- ✓ プログラムは複数名の糖尿病専門医が監修

*1 CDEJとは？

CDEJ(日本糖尿病療養指導士)とは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者に指導する医療スタッフです。高度でかつ幅広い専門性を持ち、冠者の糖尿病セルフケアを支援します。この資格は、一定の経験を有し試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられ、糖尿病の臨床における生活指導のエキスパートであることを意味します(認定機構HPより抜粋)。



行動変容理論

● 基本方針

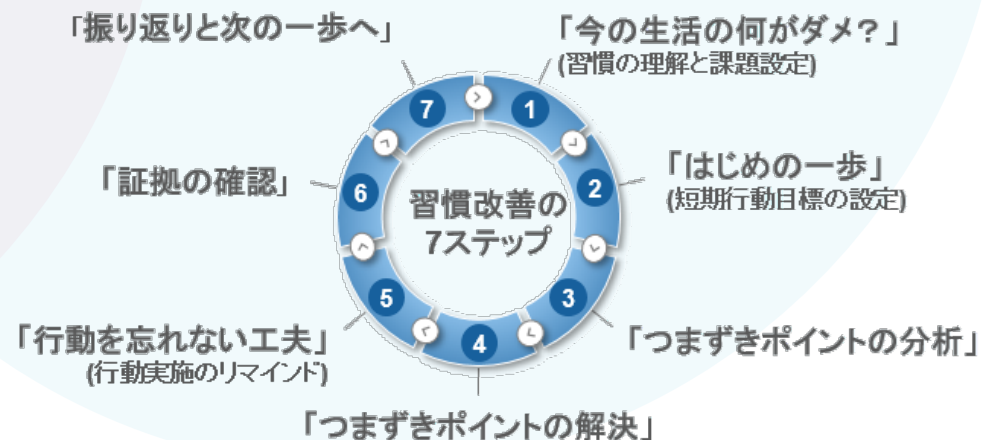
- ✓ 参加者に伴走し、寄り添い、否定しない
- ✓ 一人ひとりに合った、知見やノウハウの提供
- ✓ あくまで参加者の自分の意思で

● 中長期

“なりたい姿”のイメージ。“なりたい姿”の実現には？

● 短期的

参加者がより豊かな生活を送るための足元の習慣改善



プログラムの特長 ～2.あなただけの専門コーチ～ (2/2)

生活習慣病への深い知見と行動変容理論で続けやすく効果的なプログラムを実現

CDEJ(日本糖尿病療養指導士)

- ✓ CDEJとは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者に指導する医療スタッフです。高度でかつ幅広い専門性を持ち、患者の糖尿病セルフケアを支援します。
- ✓ この資格は、一定の経験を有し試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられ、糖尿病の臨床における生活指導のエキスパートであることを意味します。過去10年以内に通算2年以上糖尿病患者の療養指導業務に従事し、かつこの間に通算1,000時間以上糖尿病患者の療養指導を行ったことがある方がのみが受験できる資格です(認定機構HPより抜粋)。



<https://www.cdej.gr.jp/>

日本臨床コーチング研究会

- ✓ 本会は、医療コミュニケーションの技術向上をめざし、医療従事者相互のコーチング技術と知識の交換を行うことによる医療社会福祉の向上を図ることを目的としています。当研究会は、コミュニケーションの方法としてのコーチング技術を、医療者が自分たちで学び、医療事情に応じた方法で実践し、普及することとしており、いわば「医療者の、医療者による、医療者のためのコーチング・コミュニケーション」を目的としております(日本臨床コーチング研究会HPより抜粋)。
- ✓ メディカルサポートコーチング基礎、疾患予防など、所定の研修の単位を取得、レポートを提出し修了することで「日本臨床コーチング研究会認定コーチ」を取得可能



<http://rinsho-coach.net/mt/public/hp/>

- ✓ 専門コーチは、CDEJ(日本糖尿病療養指導士)、L-CDE(地域糖尿病療養指導士)を中心に構成されており、日本臨床コーチング研修会と連携して開発したコーチング研修の修了者が対応しております
- ✓ 資格取得補助制度により、L-CDEの新規取得者や日本臨床コーチング研修会の認定コーチも多く在籍

プログラムの特長 ～3.いつでも・どこでも～

ICTを活用し、時間・場所に関係なく専門コーチとコミュニケーションが可能

定期的なビデオ面談



- ✓ Teamsを利用したビデオ面談にて参加者の状況に沿った行動目標を設定
- ✓ 最低月1回以上はビデオ面談を実施
- ✓ 血糖測定結果など資料を画面共有しながら説明することで、より参加者の考え・理解に沿った形での改善提案を実施

専用アプリを用いた日々の取り組み

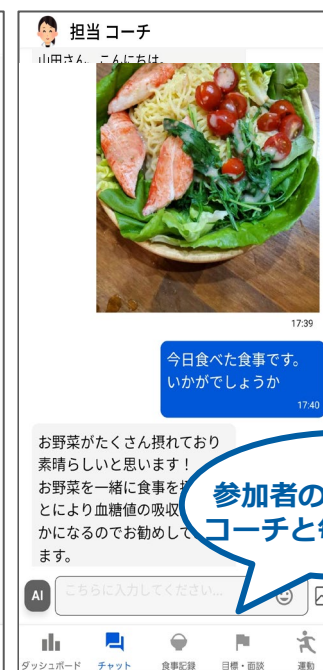
1 記録機能



2 食事解析



3 チャット



4 運動動画



- ✓ 参加者には専用アプリを提供し、行動目標の達成状況、歩数、体重、食事内容を毎日ご報告いただきます。行動目標は原則、参加者自身に設定をして頂きます
- ✓ 専門コーチが、報告いただいた内容を基にチャットによる食事指導等を実施し、生活習慣の改善に繋がります
- ✓ 参加者の状態、生活スタイルに合わせて、理学療法士監修の運動コンテンツ(動画)もご案内。1～2分で通勤時、自宅、職場で出来るライトなコンテンツを準備しております

プログラムの流れ①

参加者への深い理解のもと、最大6か月間の支援で、着実な行動変容に繋げる

① 初回面談(WEB)

- 参加者と共に生活スタイルを分析、改善点や悩みを洗い出し
- 中長期的に実現したい自己像を共に言語化、最初の一步として、今後2週間の行動目標を参加者自身が設定
- プログラム参加に係る、**かかりつけ医の同意を取得***。**医師の指導内容確認**



③ 定例面談(WEB)

- 前回の行動目標振り返り、達成可否とその理由の深堀り
 - 達成成功：賞賛し、成功要因を分析。習慣維持に繋げる
 - 達成失敗：真因特定と問題解決。中長期的目標の再確認等を通し意欲向上
- 上記を踏まえ、次の1ヶ月の新たな行動目標を、**参加者自身が設定**
- 参加者は通院毎にかかりつけ医にプログラムの取り組み状況を連携



月一回の定例面談

⑤ 継続フォローアップ°

- プログラム終了後、**最大6か月の間、通院確認及びHbA1c等の検査結果をフォロー**
- アプリを通して継続的な接点を持つことにより**リバウンド防止**を狙う



② 専用デバイスの装着

- 血糖測定器等**で血糖値を測定し、行動変容が効果に結び付いているか確認
- 糖尿病以外の場合は、**血圧計等**で現状把握



④ 1on1チャット (専用アプリ)

- 3食の食事内容、行動目標の進捗等を参加者が日次で共有。**専門コーチが簡易的なアドバイスを提供**
- チャット頻度は参加者に応じて柔軟に調整

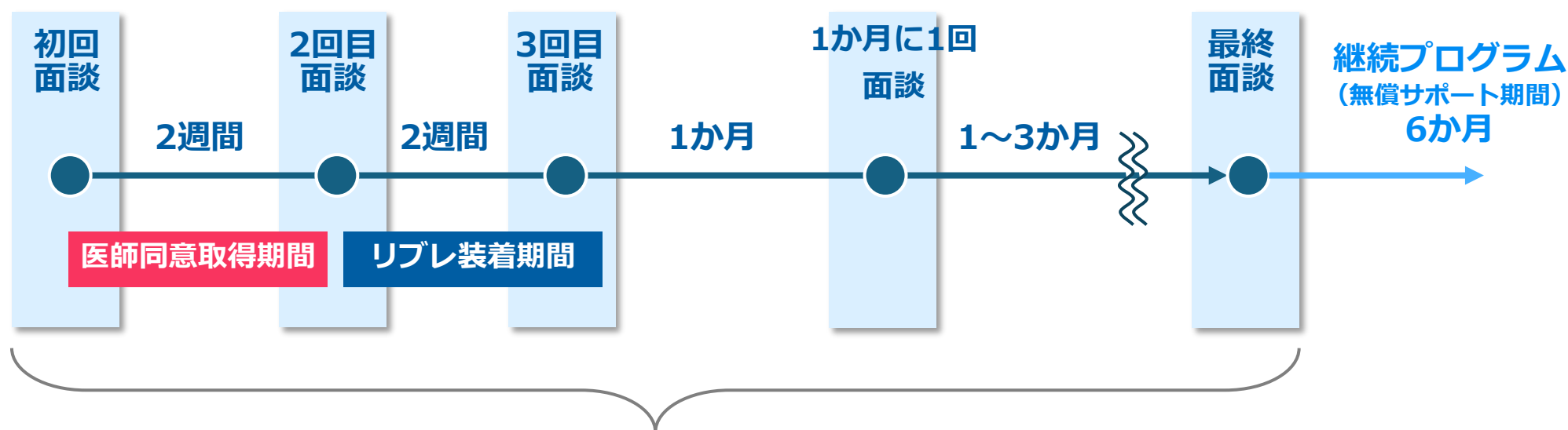


6ヶ月

プログラムの流れ②

参加者への深い理解のもと、最大6か月間の支援で、着実な行動変容に繋げる

- ✓ プログラム期間は**3~6か月**がございます（詳細はP19参照）
- ✓ **定期的（2週間~1か月に一度）のWEB面談**の他に、**専用アプリ**を通じて日々コーチとコミュニケーションを実施します
- ✓ **プログラム終了後から6か月間は無償サポート期間**として、HbA1cの数値報告をお願いしております
- ✓ なお、健保様向けに**毎月弊社からレポートを送付**。参加者の方のご状況をご共有いたします



3~6か月の間、専用アプリを活用して以下項目を毎日ご報告頂きます

- 食事記録
- 体重の記録
- 食事や運動の課題達成の報告



専門コーチからの食事アドバイス
いつでもチャットで質問可能

継続フォローアップ（プログラム終了後のアフターフォロー）

～プログラム終了後のリバウンド防止のため、継続的な接点を持ち続けます～

重症化予防の課題として、プログラム終了後のリバウンドを懸念する声をよく頂きます
また、参加者の**80.7%***がプログラム終了後もフォローアップが欲しいと回答！

本プログラム期間
3～6か月



プログラム
終了日

継続サポート期間
6か月



継続サポート
終了

コーチのためにも
継続しないと！

定期的なWEB面談、専用アプリを
通じた生活習慣改善コーチング



専用アプリのチャットによるフォローアップ

プログラム終了後6か月の間、通院確認
及びHbA1c等の検査結果をフォロー



プログラム終了後のリバウンド防止のため、
継続的な接点を持ち続けます
→翌年の健診まで改善を持続することを目指します！

弊社サービスが選ばれる3つの理由

高い継続率



96.1%

日本糖尿病療養指導士を中心とする有資格者の専門コーチが、行動変容理論を用いたコーチングを実施。自己効力感を高め、参加者が無理なく継続できるプログラムを構築

継続サポート



6か月

プログラム終了後から6か月間はアプリを通じてHbA1c等の数値をフォロー（無償*）。リバウンドを防ぎ、生活習慣の定着をサポートします

*より手厚い有償プランもございます

医療費削減効果の試算



●●万円削減

メディカル・データ・ビジョン株式会社との協業により、生活習慣病患者の将来医療費算出モデルを開発。参加者の将来医療費の削減効果の把握し、費用対効果を検証可能

-
- 生活習慣病と重症化予防の重要性
 - 習慣病重症化予防支援プログラムの概要
 - プログラムの実績、価格等
 - 連合会特別プラン
 - 会社概要・連絡先

プログラムの実績

2024年度の実績は以下の通りです

参加者の属性

平均年齢 56.0歳

(男性81% 女性19%)

プログラム継続率

96.1%

開始時の数値が下記のいずれかに該当する方の結果を集計しています

- HbA1c 6.5%~9.9%
- BMI 25.0以上
- 収縮期血圧 140mmHg 以上
- LDLコレステロール値 140mg/dl以上
- 中性脂肪 150mg/dl以上

HbA1c

7.5%

6.7%

HbA1c改善率

91.1%
が改善

BMI

29.3

28.3

BMI改善率

79.3%
が減量に成功

血圧（収縮期、拡張期）

147

137

98

89

LDL

178

118

中性脂肪

231

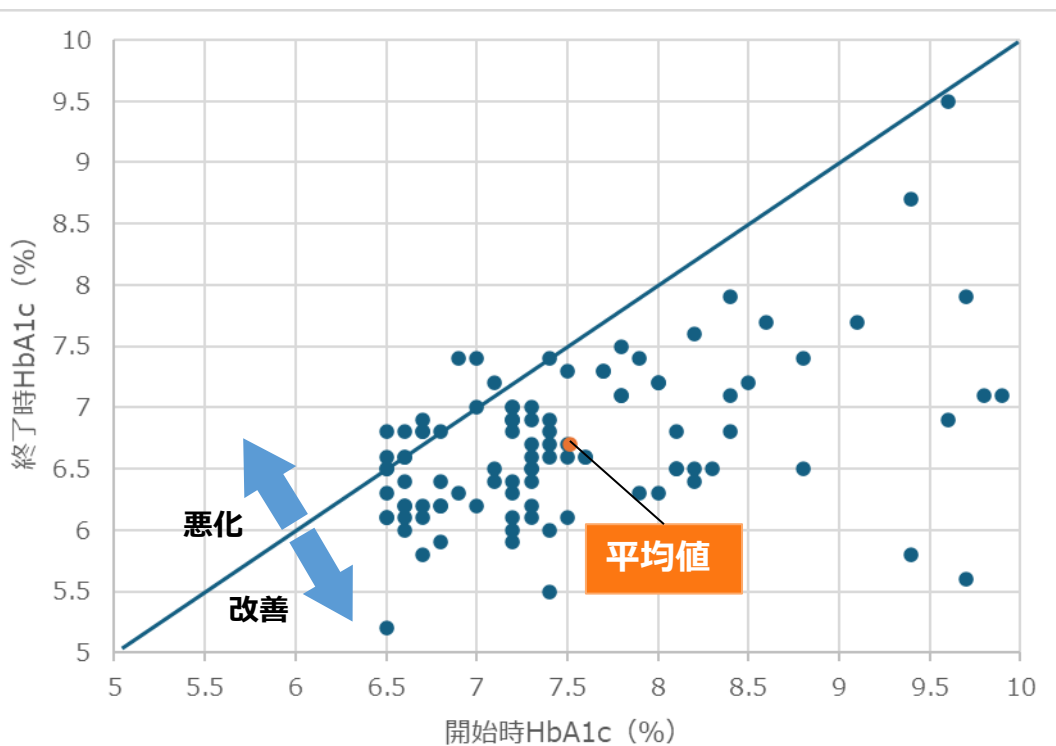
205

※開始時と終了時の平均値で比較しております

プログラムの実績

HbA1c、BMI変化の詳細

● 開始時と終了時のHbA1c比較



● 開始時HbA1c毎の結果

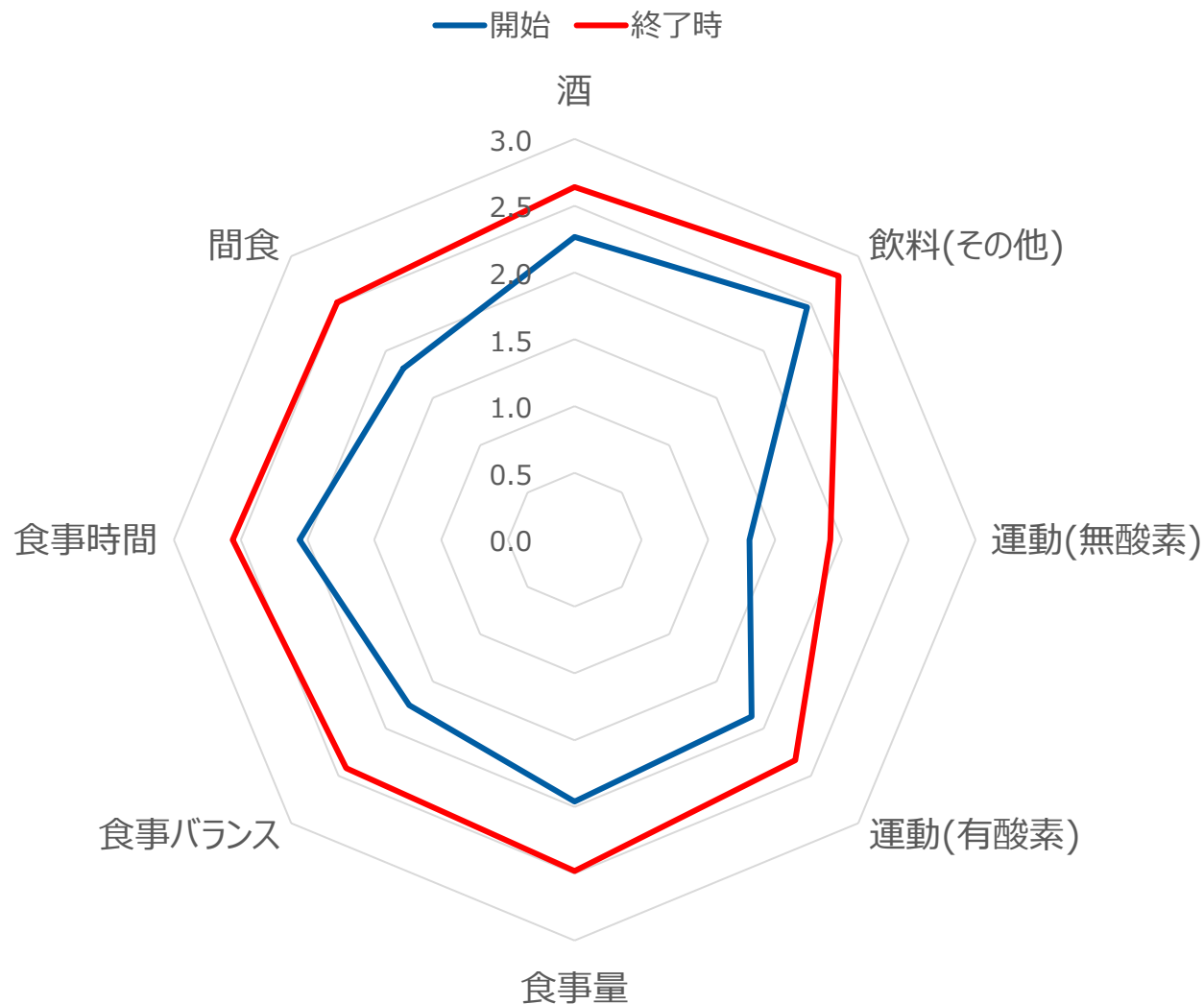
	開始時 平均HbA1c	終了時 平均HbA1c	平均 改善幅	平均 改善率	改善した人 割合
6.5~6.9	6.6	6.4	-0.2	-3.0%	58.6%
7.0~7.9	7.4	6.7	-0.7	-9.0%	91.3%
8.0~8.9	8.3	6.9	-1.4	-16.0%	100.0%
9.0~9.9	9.6	7.4	-2.2	-23.0%	100.0%
全体(平均)	7.5	6.7	-0.8	-10.2%	91.1%

● 開始時BMI毎の結果

	開始時 平均BMI	終了時 平均BMI	平均 改善幅	平均 改善率	改善した人 割合
25.0~29.9	27.2	26.5	-0.7	-2.6%	75.4%
30.0~34.9	32.0	30.7	-1.3	-4.1%	83.3%
35.0~	38.7	36.1	-2.6	-6.7%	90.9%
全体(平均)	29.3	28.3	-1.0	-3.4%	79.3%

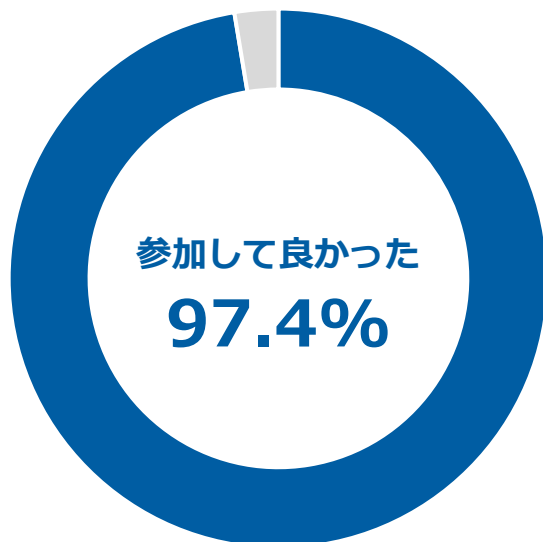
プログラムの実績 生活習慣の変化

- ✓ 食事・運動に関する生活習慣を項目ごとに定量化（1～3、数字が多い方が良い習慣）し、プログラム参加前後の変化をモニタリングしています
- ✓ 項目別では、間食、運動（無酸素）、食事バランス等、参加者自身がある程度コントロール可能な項目が大きく改善しており、専門コーチによるコーチングの成果だと認識しております

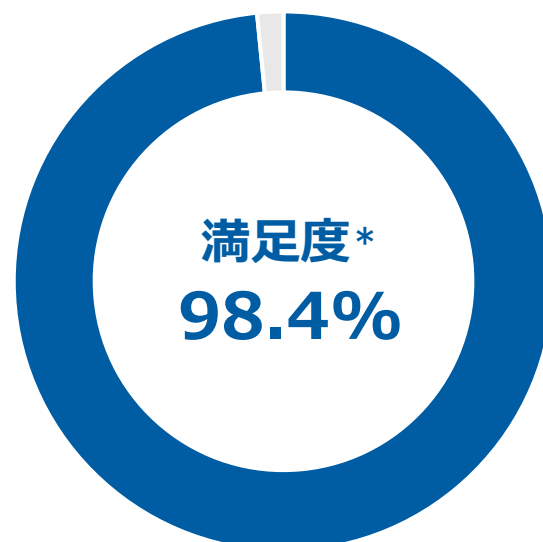


プログラムの実績 アンケート結果

参加して良かったか？



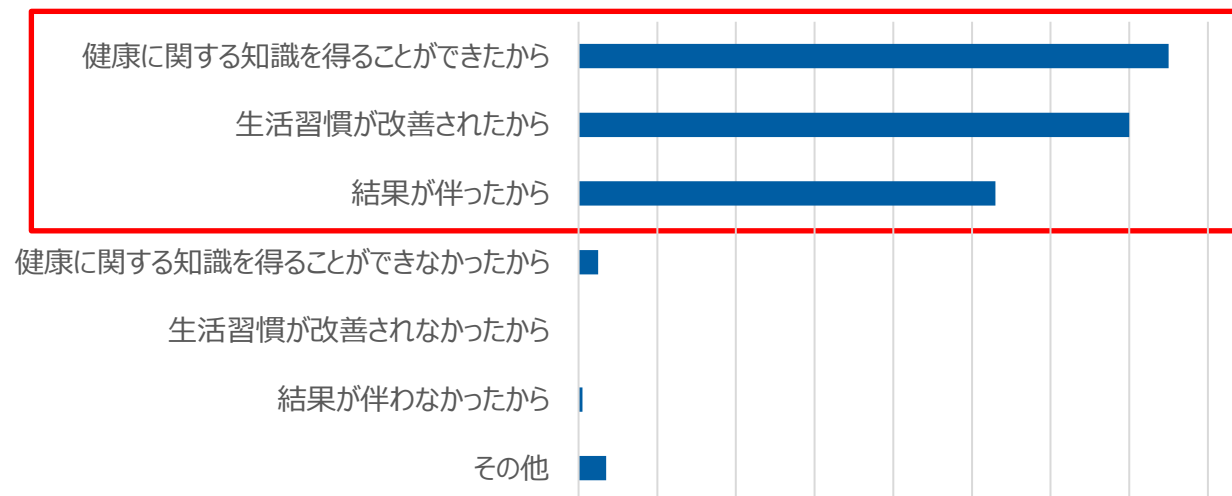
プログラム全般の満足度



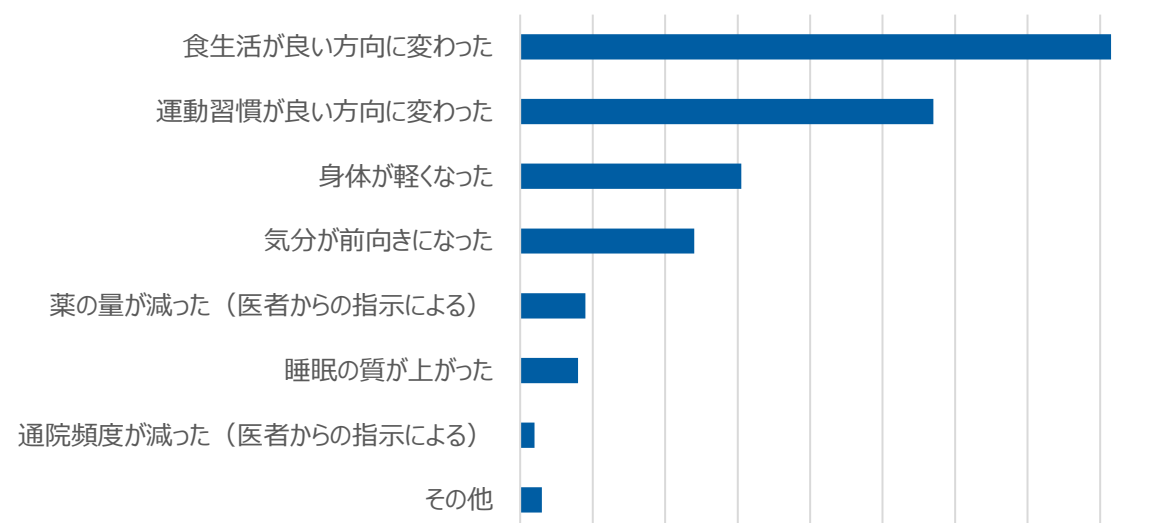
*とても満足、満足、少し満足を回答した人数で算出

参加して良かった・悪かった理由(複数選択可)

良かった点



プログラムに参加される前後で変化があったこと(複数選択可)



導入実績/ご契約済みの健康保険組合・企業様一覧（50音順）*

- ✓ 愛三工業健康保険組合
- ✓ 愛知製鋼健康保険組合
- ✓ あいちフィナンシャルグループ健康保険組合
- ✓ アフラック健康保険組合
- ✓ 石塚硝子健康保険組合
- ✓ EY Japan健康保険組合
- ✓ 岩谷産業健康保険組合
- ✓ SBI新生銀行健康保険組合
- ✓ NTN健康保険組合
- ✓ NDS健康保険組合
- ✓ 愛媛銀行健康保険組合
- ✓ FWD生命保険健康保険組合
- ✓ 音羽健康保険組合
- ✓ 小野薬品健康保険組合
- ✓ オークマ健康保険組合
- ✓ カゴメ健康保険組合
- ✓ 勝又健康保険組合
- ✓ カリモク健康保険組合
- ✓ カーリット健康保険組合
- ✓ キクチ健康保険組合
- ✓ 共栄火災健康保険組合
- ✓ きらぼし銀行健康保険組合
- ✓ 熊本県自動車販売健康保険組合
- ✓ 栗田健康保険組合
- ✓ 黒田精工健康保険組合
- ✓ グラクソ・スミスクライン健康保険組合
- ✓ コクヨ健康保険組合
- ✓ 滋賀県農協健康保険組合
- ✓ システナ健康保険組合
- ✓ 昭和産業健康保険組合
- ✓ 神栄健康保険組合
- ✓ しんくみ東海北陸健康保険組合
- ✓ JVCケンウッド健康保険組合
- ✓ JUKI健康保険組合
- ✓ スズケン健康保険組合
- ✓ 住友ファーマ健康保険組合
- ✓ 仙台銀行健康保険組合
- ✓ 創聖健康保険組合
- ✓ 太陽誘電健康保険組合
- ✓ タムラ製作所健康保険組合
- ✓ ダイキン工業健康保険組合
- ✓ 千葉銀行健康保険組合
- ✓ 中国新聞健康保険組合
- ✓ 中日新聞社健康保険組合
- ✓ ツルハホールディングス健康保険組合
- ✓ デンソー健康保険組合
- ✓ 東芝健康保険組合
- ✓ トクヤマ健康保険組合
- ✓ TOPPANグループ健康保険組合
- ✓ トマト銀行健康保険組合
- ✓ 豊島健康保険組合
- ✓ トヨタ自動車健康保険組合
- ✓ トヨタ販売連合健康保険組合
- ✓ トーテックグループ健康保険組合
- ✓ ナオリ健康保険組合
- ✓ 名古屋銀行健康保険組合
- ✓ 日清紡健康保険組合
- ✓ ニフコ健康保険組合
- ✓ 日本NCR健康保険組合
- ✓ 日本新薬健康保険組合
- ✓ 日本重化学工業健康保険組合
- ✓ 日本製紙健康保険組合
- ✓ 野村證券健康保険組合
- ✓ 平田機工健康保険組合
- ✓ PwC健康保険組合
- ✓ 福岡県農協健康保険組合
- ✓ 福島銀行健康保険組合
- ✓ 富国生命健康保険組合
- ✓ 富士石油健康保険組合
- ✓ 北洋銀行健康保険組合
- ✓ 北海道信用金庫健康保険組合
- ✓ 三谷健康保険組合
- ✓ ミネベアミツミ健康保険組合
- ✓ 名糖健康保険組合
- ✓ 安川電機健康保険組合
- ✓ 横河電機健康保険組合
- ✓ ルックグループ健康保険組合
- ✓ UBE健康保険組合
- ✓ リズム健康保険組合
- ✓ 立正佼成会健康保険組合他

愛知連合会所属組合様

*社名開示許可を頂けた健康保険組合・企業のみ掲載をしております（重症化予防プログラム、健康チャレンジプログラムの契約先を掲載）

プラン、料金体系について（2026/4/1改定予定）

	Sライトプラン	ライトプラン	スタンダード
内容	<ul style="list-style-type: none"> web面談によるコーチング（計5回、各30分） 専用アプリによるチャット 	<ul style="list-style-type: none"> web面談によるコーチング（計6回、各30分） 専用アプリによるチャット 	<ul style="list-style-type: none"> web面談によるコーチング（計8回、各30分） 専用アプリによるチャット
使用ツール	<ul style="list-style-type: none"> FGM（フリースタイルリブレ²） 1個 or 血圧計 SBIヘルスケアアプリ 		<ul style="list-style-type: none"> FGM（フリースタイルリブレ²） <u>2個</u> or 血圧計 SBIヘルスケアアプリ
期間	・ <u>3か月</u>	・ <u>4か月</u>	・ <u>6か月</u>
継続サポート	<ul style="list-style-type: none"> 終了後、半年の継続フォローアッププログラムがございます 		
レポート	<ul style="list-style-type: none"> 月次レポート、最終レポート（将来医療費削減効果含む） 		
対象者抽出	<ul style="list-style-type: none"> 単一条件での抽出は対応可能（無料）。重症度分類については作業工数に応じてご相談をさせていただきます 		
料金	・ <u>10万円（税抜き）</u>	・ <u>12万円（税抜き）</u>	・ <u>17万円（税抜き）</u>

- ✓ サービス基本料等の固定費用はございません
- ✓ ご希望に応じたプランの設計も可能ですのでお気軽にご相談ください（リブレのお試しプログラムもご提供可能です）
- ✓ 参加者へのインセンティブ交付も設定可能です。内容（商品）の選定、デリバリーも弊社で対応可能ですのでご相談ください（商品代及び送料の実費相当を頂戴します）

-
- 生活習慣病と重症化予防の重要性
 - 習慣病重症化予防支援プログラムの概要
 - プログラムの実績、価格等
 - 愛知連合会特別プラン
 - 会社概要・連絡先

愛知連合会特別プラン

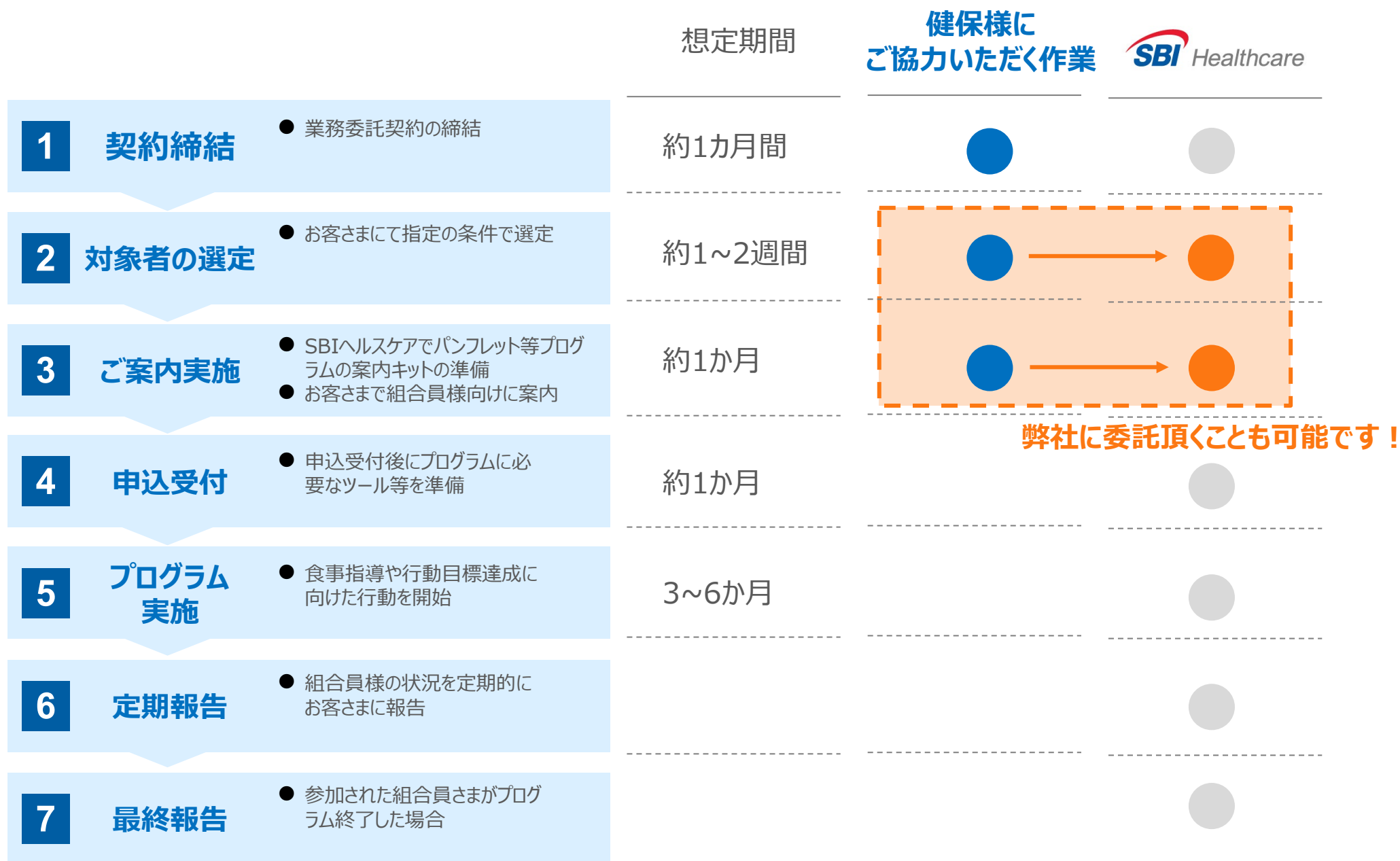
- ✓ 令和8年度の共同事業として、ライトプランをベースに導入先様からご要望の多かったオプションを組み込んだ特別プランをご用意させて頂きました。

愛知連合会特別プラン	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・web面談によるコーチング（計6回、各30分） ・専用アプリによるチャット
使用ツール	<ul style="list-style-type: none"> ・FreeStyleリブレ2* : 2個 *対象疾患により別の機器提供も可能 ・SBIヘルスケアアプリ
期間	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月
継続サポート	<ul style="list-style-type: none"> ・半年間のフォローアッププログラム
レポート	<ul style="list-style-type: none"> ・月次レポート、最終レポート（将来医療費削減効果含む）
対象者抽出	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>対応可能。健診データから重症度分類も対応可能です（無料）</u>
プラン選択	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>2週間のお試し利用選択可能（無料）</u>
料金	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>12万円（税抜き）</u>
スケジュール	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>ご希望のタイミングで実施頂けます</u>

- ✓ 通常プラン（P19参照）については、共同事業特典として**通常価格の1万円（税抜き）**にて対応させて頂きます

プログラム導入の流れ

契約締結後は弊社にワンストップでお任せいただくことも可能です



-
- 生活習慣病と重症化予防の重要性
 - 習慣病重症化予防支援プログラムの概要
 - プログラムの実績、価格等
 - 連合会特別プラン
 - 会社概要・連絡先

SBIヘルスケアについて ～SBIグループのヘルスケア事業者～

会社情報

会社名	SBIヘルスケア株式会社
代表者	安田 智成 (代表取締役)
設立	2019年8月
登記住所	東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー14F
資本金	100百万円
従業員数	40名
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の重症化予防支援事業 ・健康課題層向けの健康チャレンジプログラム事業 ・健康データ分析事業、健康経営支援事業

株主構成・役員一覧

株主構成

企業名	保有率
SBIグループ	100%

役員一覧

役職	氏名
代表取締役	安田 智成
取締役	高野 弘昌
取締役	山崎 雄一



連絡先

お気軽にご相談ください



メールでのお問い合わせはこちら！

sbihc-healthcare@sbihealthcare.co.jp

サービスサイトはこちら

<https://www.sbihealthcare.co.jp/>

