

令和8年度（2026年度）

健保連愛知連合会様共同事業

Wellness-Star☆

ICTを活用した遠隔指導で生活習慣改善を応援

# 「糖尿病予防プログラム」ご提案

2026年1月



日本生命保険相互会社

1 日本生命の取組みの背景と目的

2 プログラムの概要と意義

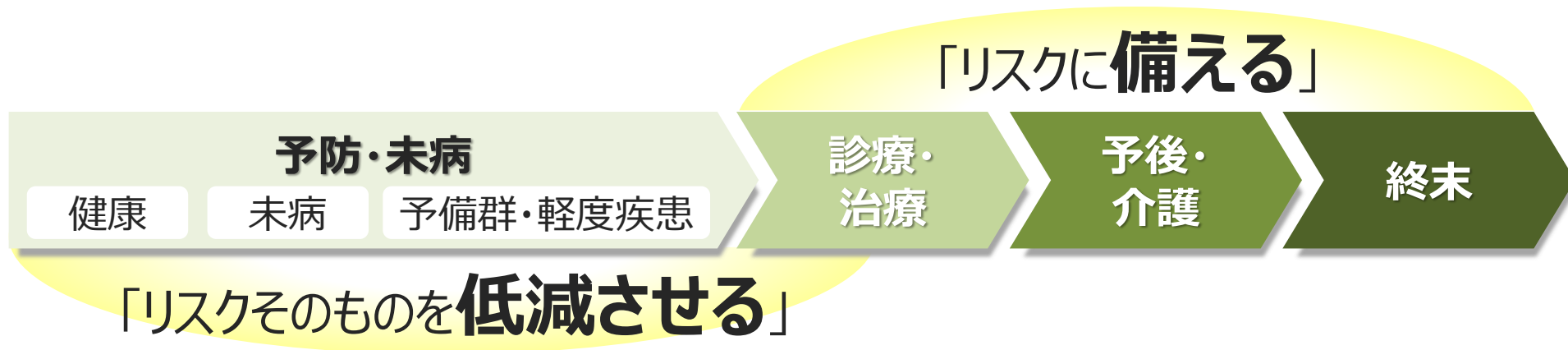
3 プログラムのサービス内容とターゲット層

4 プログラムの実績

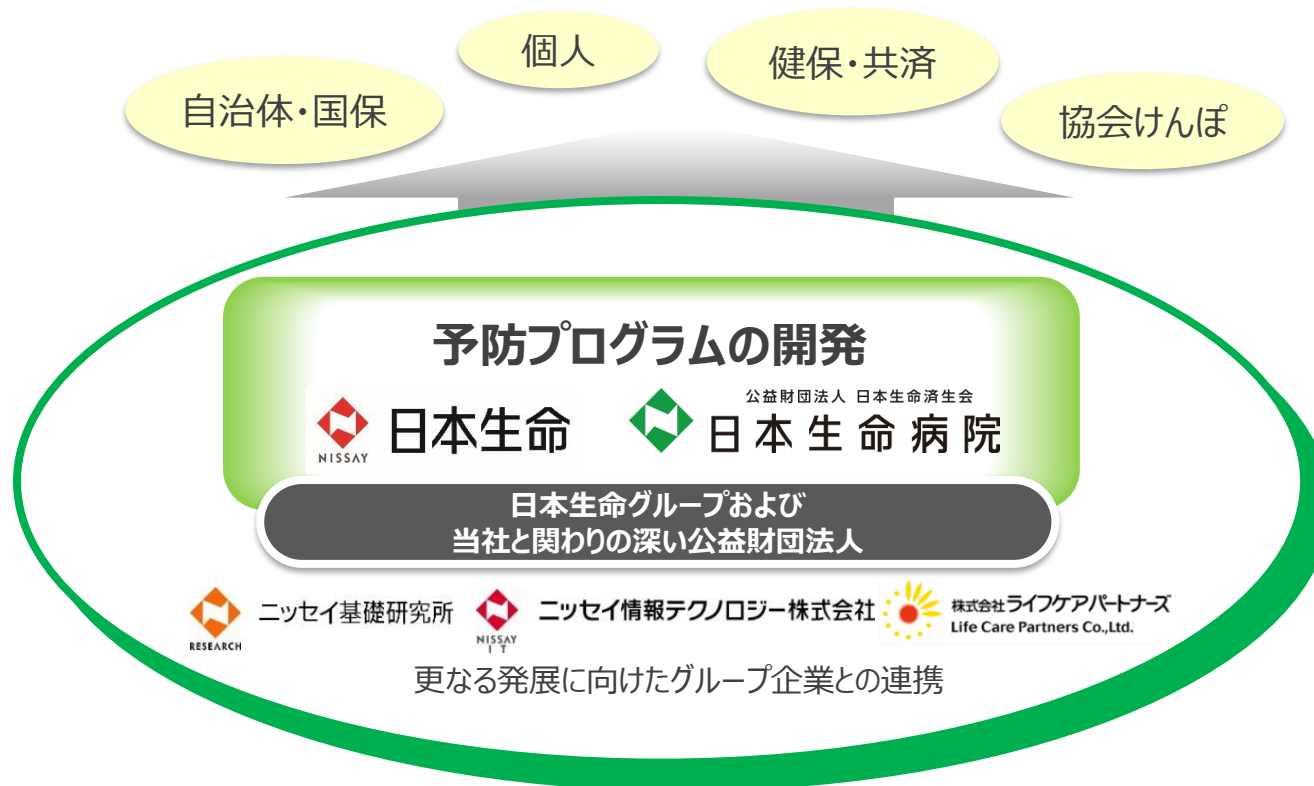
5 ご参考

人生100年時代を迎えるなか、お一人おひとりがより長く健康であり続け、「安心して自分らしく」より豊かに生きたいというニーズが高まっています。

日本生命では、“**リスクに備える**” 保険商品を提供することだけでなく、“**リスクそのものを低減させる**” ヘルスケアサービスを提供することで、**元気な方から病気になった方まで一貫して支援し、新たな社会的役割を果たしてまいります。**



- ・日本生命病院をはじめ、複数の企業と連携し、これまでにない予防プログラムを構築しました。
- ・特定保健指導の実施要件を充足することで、特定保健指導の実施率向上にも貢献いたします。



## ヘルスケア関連企業とのパートナーシップ<sup>o</sup> (第一弾として糖尿病対策)



血糖プロファイルの測定



基本的なバイタルデータの取得



対象者と保健師等との効果的な  
コミュニケーション支援

…

今後も、アライアンスにより  
提供機能を拡張

- 1 日本生命の取組みの背景と目的
- 2 プログラムの概要と意義
- 3 プログラムの内容とターゲット層
- 4 プログラムの実績
- 5 ご参考

- ・ 血糖に着目したICT機器の活用により、行動変容を促進することで将来的な発症リスクを抑制します。
- ・ 経験豊富な保健師等が3カ月間、血糖や体重、食事、歩数など参加者個人のデータを確認しながら、質の高い指導を行います。

## 1 ICT機器を活用した効率的・効果的な指導を実施

- ・ 3カ月間のプログラムの中で、個々人で計測する血糖や活動量、食事記録などのデータは、**専用WEBサイトで一元管理**され、そのデータをもとに担当保健師が保健指導を実施します。
- ・ 血糖値を計測する「FreeStyleリブレ」と歩数等を計測する「**活動量計**」の各機器は、提供させていただきます。



## 2 特定保健指導の実施要件を充足

- ・ 糖尿病予防プログラムは、指導方法や回数、時間等の**特定保健指導の実施要件を充足**しています。
- ・ 特定保健指導における積極的支援（3カ月以上）の終了には、**180ポイント以上**のプログラムの提供が必須条件です。  
当プログラムは**その条件を満たしており、特定保健指導の終了として取扱可能**な内容となっています。<sup>※</sup>
- ・ 第4期特定保健指導制度に準拠したプログラムとなっています。

## 3 ビデオ通話やメッセージ等による遠隔での指導を実施

- ・ 遠隔指導のため、時間や場所の制約が少なく、取り組みやすいプログラムです。



※特定保健指導として実施する場合、支援ポイント(180pt)を充足するために、継続支援を6回実施することがございます。

- 生活習慣から肥満へ。肥満から食後高血糖、糖尿病へ。
- まるでドミノが倒れるがごとく進行し、その先には、透析、脳卒中、心不全、認知症といった病気へ、時間の経過とともに「連鎖的」に起きることを示しています。



## 当プランで使用する血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」について

- 「FreeStyleリブレ」という高度管理医療機器を装着することで、24時間×2週間、リアルタイムで**血糖推移を“見える化”**でき、**今後の生活習慣改善・維持に役立ちます。**
- FreeStyleリブレを装着することで、食後高血糖など、**健康診断では見つかりにくい「血糖値スパイク」の把握が可能**です。



## 参加者本人が、納得感を持って生活習慣改善に取り組めます！

### （ご参考）FreeStyleリブレの特徴

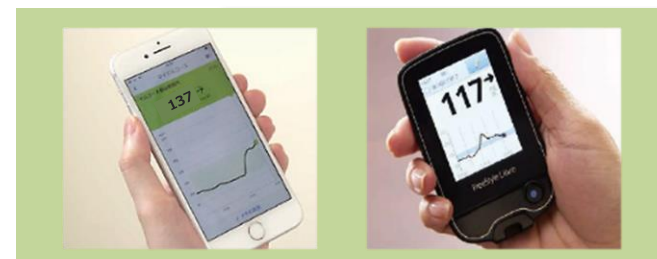
- 衣服の上からでもスキャンが可能  
厚さ4cm以内の衣服の上から読み取り可能なため、いつでもどこでも測定できます
- センサーは耐水性  
装着したままシャワーや入浴・水泳が可能
- ほとんど痛みのない装着感（指先穿刺不要）  
調査対象患者の93%以上が、センサー装着中に不快感を訴えませんでした。（Abbott社調べ）

#### ①装着

#### ②データ読み取り



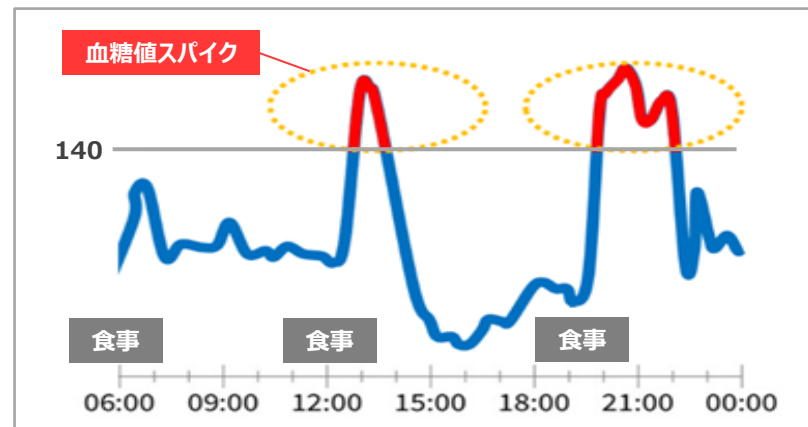
#### ③数値確認



※参加者のスマートフォンの機種・バージョンにより、血糖管理ツール（アプリもしくは専用リーダー）が異なります。アプリの場合は参加者のスマートフォンを使用します。

## 血糖値スパイクとは？

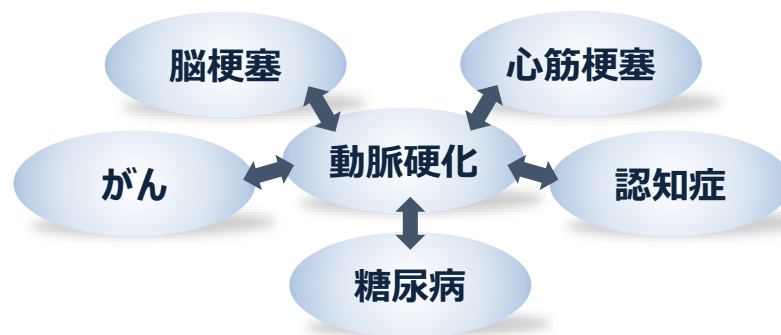
- 食後の短時間だけ血糖値が急上昇すること  
（目安：食後2時間血糖値が140mg/dL以上）
- 通常健康診断で用いられる血糖値の検査では、10時間以上絶食した後に測定する「空腹時血糖」
- 血糖値スパイクは短時間の血糖上昇のため、空腹時血糖の検査では異常を見つけることができない



## この状態を放置すると・・・

血管が傷つけられることで老化現象の一つである動脈硬化を促し、脳梗塞や心筋梗塞などによる突然死のリスクが高まることや、糖尿病だけでなく、がんや認知症を引き起こすという研究結果もある

老化が進行する可能性があるとも言える



まずは、自分の生活習慣が、体にどのような影響を与えているのかを知ることが大切！

- 1 日本生命の取組みの背景と目的
- 2 プログラムの概要と意義
- 3 プログラムの内容とターゲット層
- 4 プログラムの実績
- 5 ご参考

・基本プランをベースとして、オプションを選択いただけますので、弊社担当者までお問合せください。

## 基本 プラン

- 保健指導 [初回面談、継続支援5回<sup>※1</sup>、最終評価 計7回<sup>※1</sup> / 3カ月]
- セルフモニタリング専用WEBサイト利用 [約3カ月]
- 活動量計 (使用後は、プログラム参加者に無償提供いたします)
- 血糖管理ツール(アプリ または 専用リーダー)<sup>※2</sup>でのセルフモニタリング [2週間×2回]



### アプリ



または

### 専用リーダー



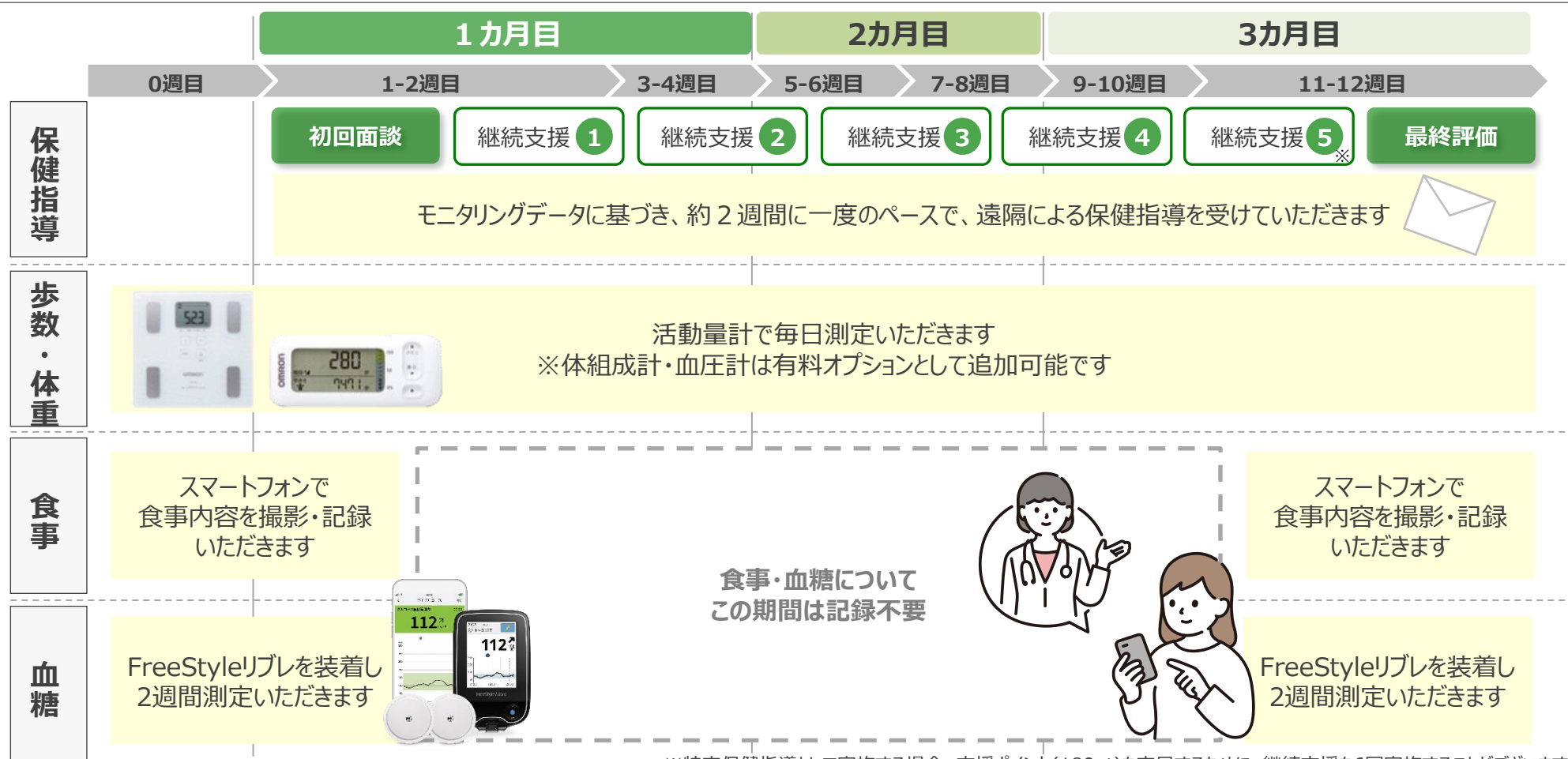
※1 特定保健指導として実施する場合、支援ポイント(180pt)を充足するために、継続支援を6回実施することがございます。

※2 血糖管理ツール (アプリまたは専用リーダー) は参加者のスマートフォンのご利用環境により異なります。それぞれ参加者個人毎に対象となるツールをご使用いただけます。

## オプション

- 体組成計、血圧計、セミナー・講演会の開催をご希望の場合、別途ご相談ください

- ・プログラム期間中は、ICTを活用し、血糖、食事、体重、歩数などのデータを計測します。
- ・プログラムの最初と最後に、血糖モニタリングと食事内容の撮影を行います。
- ・参加者個人にあった行動目標を担当保健師等と共に設定し、二人三脚で3カ月間生活習慣の改善に取り組めます。
- ・ICT機器を活用した効果的な保健指導により、血糖管理や生活習慣の改善・定着にも寄与します。



※特定保健指導として実施する場合、支援ポイント(180pt)を充足するために、継続支援を6回実施することがございます。

- ・血糖管理画面（当社独自）で、食事と血糖変化をセットで見える化することで、具体的な改善行動の実践と定着を促します。

### ホーム画面



### 血糖管理画面



### 食事管理画面



### 各種予約画面



- ・ ICTを活用して取得したデータは、当専用WEBサイトで一元管理されます
- ・ **対象者本人と担当保健師等が、同じデータを閲覧するので、日々のデータに基づいた、効果的な保健指導を行うことが可能です**

- ・約3カ月のプログラム期間中に、計7回<sup>※1</sup>の保健指導を行います。
- ・初回面談のみビデオ通話で実施し、継続支援・最終評価の指導方法は、参加者に選択いただきます。
- ・特定保健指導対象者には腹囲2cm・体重2kg減を目標とするとともに、達成状況に関わらず、一定回数の継続支援を行う<sup>※1</sup>ことで生活習慣の改善・定着に寄与します。
- ・専用WEBサイトからのメッセージ等での指導方法を選択した場合でも、特定保健指導の支援ポイントは180ポイント以上確保できます。

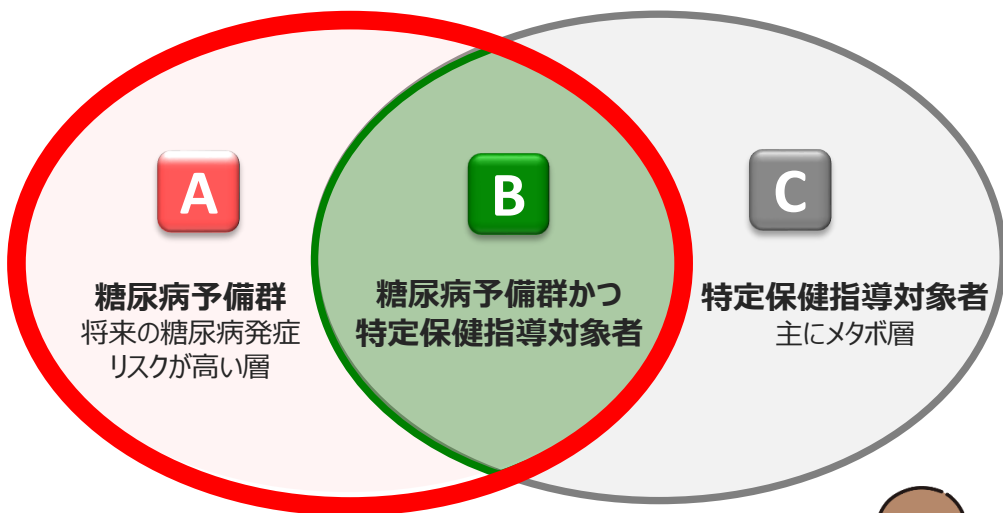
スケジュール(目安)		指導方法	指導内容(例)	支援ポイント例
初回面談	X月X日	・ビデオ通話	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の体調や生活習慣の確認</li> <li>・プログラム期間中の行動目標の設定</li> </ul>	—
継続支援 <sup>※1</sup>	初回面談 2週間後	専用WEB サイトからの メッセージ等  メッセージまたは 電話による指導 もございます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数・体重・血圧・血糖・食事内容に基づく食事や運動の指導<sup>※2</sup></li> </ul>	メール 30ポイント
	初回面談 4週間後		<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数・体重・血圧などのバイタルデータの確認と保健指導</li> </ul>	メール 30ポイント
	初回面談 6週間後		<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数・体重・血圧などのバイタルデータの確認と保健指導</li> <li>・腹囲測定<sup>※3</sup></li> </ul>	メール 30ポイント
	初回面談 8週間後		<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数・体重・血圧などのバイタルデータの確認と保健指導</li> </ul>	メール 30ポイント
	初回面談 10週間後		<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数・体重・血圧などのバイタルデータの確認と保健指導</li> </ul>	メール 30ポイント
最終評価	初回面談 12週間後		<ul style="list-style-type: none"> <li>・3カ月間のプログラム実施結果の振り返り</li> <li>・腹囲測定<sup>※3</sup></li> </ul>	—

※1 特定保健指導として実施する場合、支援ポイント(180pt)を充足するために、継続支援を6回実施することがございます

※2 体重、血圧のデータについてはオプションで機器を選択した場合、または手入力した場合にデータが反映します

※3 特定保健指導の場合のみ、対象者ご自身で測定いただきます

## ■ ターゲット層のイメージ図



- ・図で表すとA(またはB)の糖尿病予備群層(かつ特定保健指導対象者)となります
- ・Bの場合、特保の実施率向上にもお役立ていただけます



## ■ 参加対象となるHbA1c数値

対象者の区分	当プログラムの対象
糖尿病型	糖尿病相当 HbA1c 6.5%以上
<b>A</b> 糖尿病境界型	糖尿病の疑いが 否定できないグループ HbA1c 6.0%~6.4% <input type="radio"/>
正常高値	将来糖尿病を発症する リスクが高いグループ HbA1c 5.6%~5.9% <input type="radio"/>

※空腹時血糖の値によっては、参加対象外となる場合がございます

### (ご参考) 参加要件となる健康状態について

- ① 定期健康診断(特定健康診査)の結果が、引受基準範囲内であること  
※高リスク層HbA1c6.5%~6.9%の方の参加については、別途ご相談
- ② 糖尿病および慢性腎不全の治療中でないこと
- ③ 糖尿病および慢性腎不全以外の疾患で投薬を受けていないこと。投薬を受けている場合は、プログラムへの参加について主治医へ確認を行うこと

- 1 日本生命の取組みの背景と目的
- 2 プログラムの概要と意義
- 3 プログラムの内容とターゲット層
- 4 プログラムの実績**
- 5 ご参考

・これまで**91団体・3,175名**にプログラムを実施 (2025年3月時点)

・最後まで保健指導 (3カ月間) を受ける対象者<sup>※1</sup>が平均**90%**と、高い完走率がみられる。

※1 初回面談と最終評価の実施をもって判定

## 平均完走率

(最後まで保健指導(3カ月間)を受ける対象者の割合)



## 主な事例

対象者	初回面談実施者数	最終面談実施者数	完走率
県庁職員	95	95	100.0%
県庁職員	62	62	100.0%
市民 (国保加入者)	22	22	100.0%
企業健保組合員	15	15	100.0%
企業健保組合員	36	35	97.2%
県庁職員	91	88	96.7%
市民 (国保加入者)	18	17	94.4%
企業健保組合員	31	29	93.6%
市民 (国保加入者)	12	11	91.7%
市民 (国保加入者)	31	28	90.3%
企業健保組合員	61	55	90.2%
教職員	94	83	88.3%
市町村職員	32	28	87.5%
県庁職員	29	25	86.2%
市民 (国保加入者)	29	23	79.3%

・プログラム終了後に実施した参加者へのアンケート結果からも高い効果がみられる。

Q. プログラムを通して、意識や行動の変化はありましたか？



Q. 意識や行動の変化は、プログラム終了後も継続できそうですか？



※プログラム終了後アンケート回答者1,921名の集計結果（未回答を除く）  
（2025年3月時点）

## お客様からの評価（主な声）

リアルタイムに血糖値を確認でき、自分の行動パターンを見直すきっかけとなった。血糖値が正常値になり体重も減ったことから、意識の変化が正しいと感じた。（50代男性）

継続的な保健師等のフォローと数値の見える化が、参加者のモチベーション維持と自身の生活習慣とデータの関連性を考えるきっかけになった点がよかった。

（自治体 担当者様）

最初にサラダを食べる習慣や散歩は、自然と家族を巻き込んで行うことができたため、家族も減量に成功しました！

（60代女性）

指導内容が的確でわかりやすかったため、今後も引き続き取り組んでいけそうという声があり、プログラム終了後も参加者自身で継続的に健康増進に取り組んでもらえる点が良かった。

（健康保険組合 担当者様）

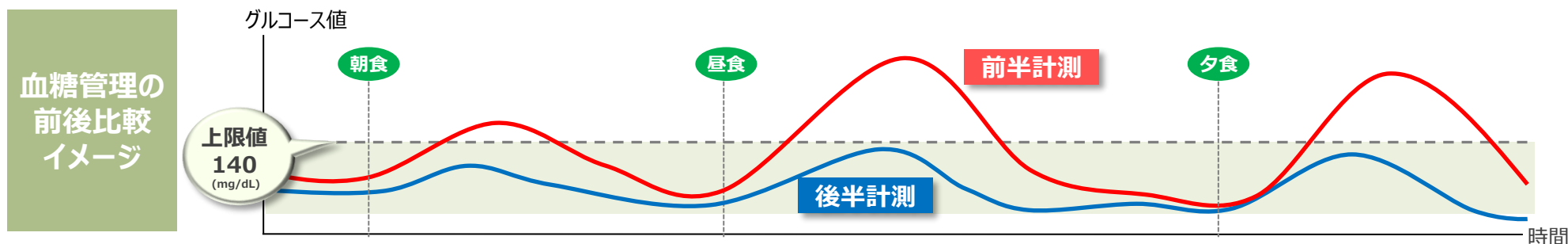
※お客様の声の中から当社が抽出・編集して掲載しています

・プログラム対象者の血糖関連指標の変化を検証したところ、

血糖値スパイク回数で**66.0%**、平均グルコース値で**63.2%**の人が減少した。

## 予防プログラム結果（対象：HbA1c5.6%以上）

・血糖測定の結果を、プログラム前半（初回面談前後）と後半（最終評価直前）とで比較



### ① 血糖値スパイク回数

前半計測 28.3回

後半計測 24.1回

前後の変化  
△4.2回

減少した人の割合 **66.0%**

### ② 平均グルコース値

前半計測 107.7 mg/dL

後半計測 105.5 mg/dL

前後の変化  
△2.2 mg/dL

減少した人の割合 **63.2%**

- 血糖値スパイク回数 … リブレで測定したグルコース値が140mg/dLを超えた場合に血糖値スパイクが起きたものと判定
- 平均グルコース値 … 継続的に計測した間質液中のグルコース値の平均
- グルコース値 … 間質液中のグルコース（ブドウ糖）の濃度。血糖値と間質液中のグルコース値には高い相関関係があります
- HbA1c … 直近1-2月間の血糖値の平均を知る目安となる数値

・分析データ : 2020年6月～2025年3月計測分

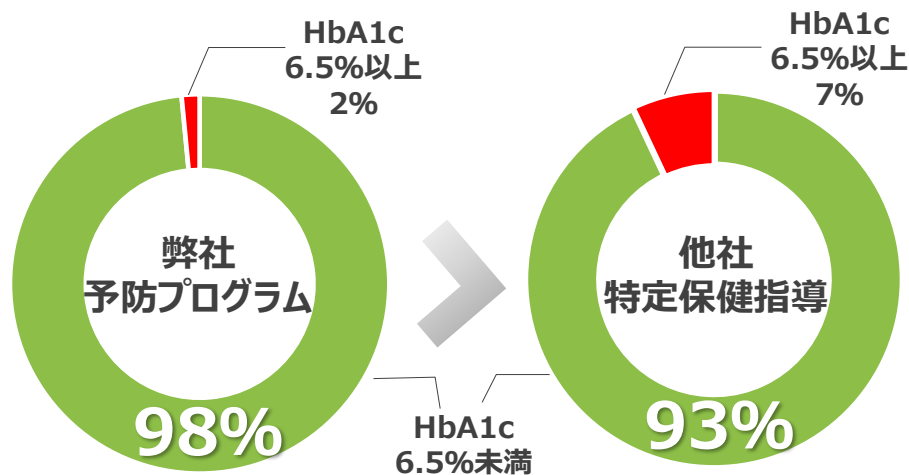
・分析対象者 : 糖尿病予防プログラムで前後半共にリブレで計測できた参加者1358名（男性824名 女性534名）

## プログラムの効果性①

プログラム実施前後の健診結果(HbA1c)を  
他社の特定保健指導対象者と比較検証した結果、  
プログラム対象者のほうが正常範囲内に抑えられた方の  
割合が大きかった (某健康保険組合の効果検証結果)

### ● HbA1cのコントロール状況の比較

(2021・2022年度の健診結果(HbA1c)の比較)



行動変容により良い生活習慣が身に付いたため、98%の方が  
血糖コントロールできていることが翌年の健診結果より示唆される

- 分析データ : 2021年度・2022年度の健診結果データ
- 分析対象者 : 2021年度の健診結果でHbA1c 5.6~6.4%の範囲内  
 2021年度内に以下プログラムの実施者
  - ・糖尿病予防プログラム対象者 160名
  - ・他社の特定保健指導対象者 216名
 ※対象者の条件間に差がないよう、補正したうえで検証

## プログラムの効果性②

プログラム対象者の体重の変化を検証したところ、  
全体平均で1.8kg減少、  
 そのうち特定保健指導対象者で2.2kg減少した

### ● プログラム前後半の体重の変化

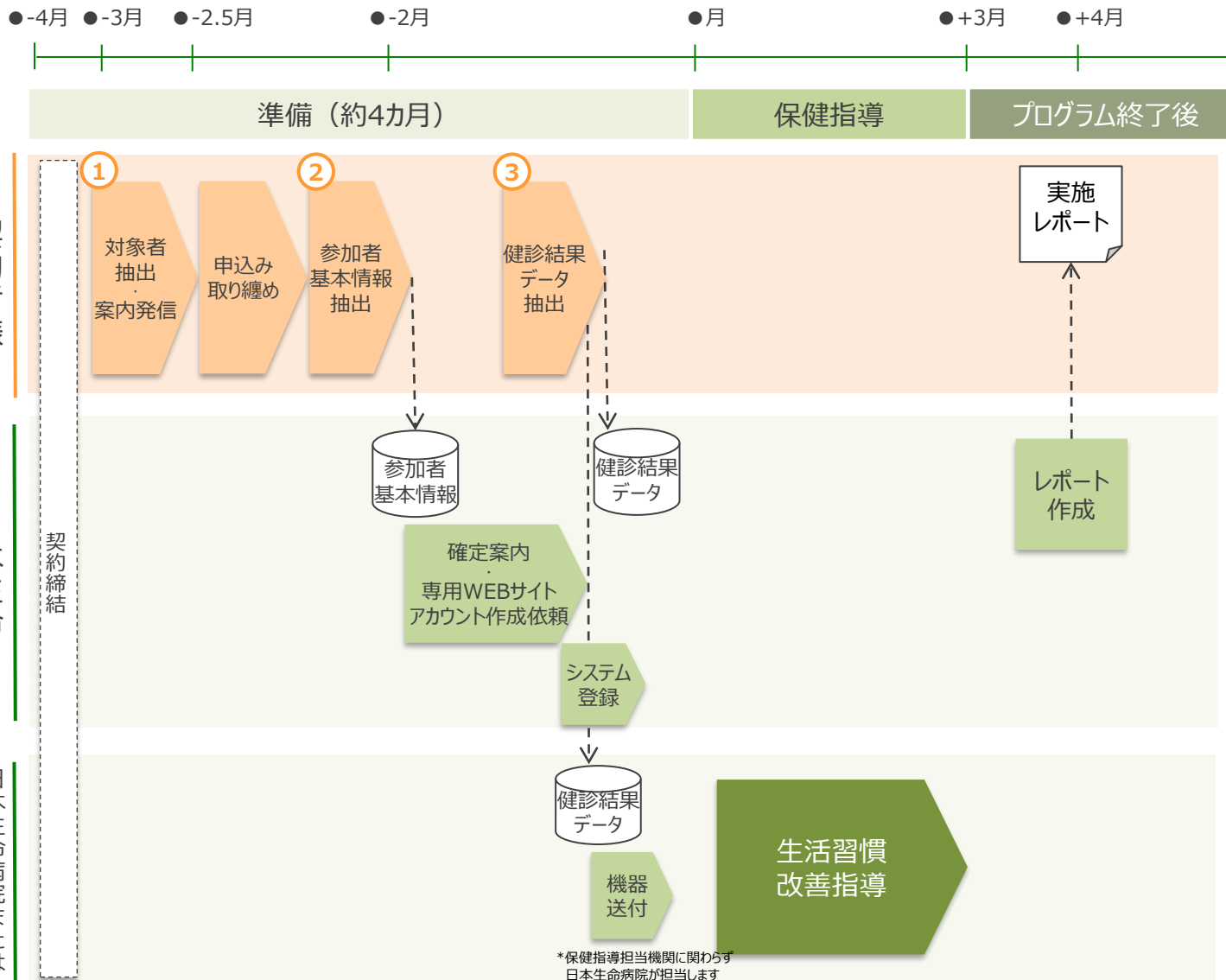
対象	平均改善幅	改善者割合
参加者全体	△1.8kg	79.6%
特定保健指導対象者	△2.2kg	84.7%

うち、特定保健指導対象者の改善幅の割合は以下のとおり

改善幅	割合
△2kg以上	45.1%
△1kg~2kg未満	25.8%
△1kg未満	13.8%

- 分析データ : 2020年7月~2025年3月計測分
- 分析対象者 : 糖尿病予防プログラム参加者で前後半共に体重を計測できた参加者1250名 (男性789名 女性461名)

・予防プログラムの開始まで、契約締結や対象者選定・ICTの手配等の準備に約4カ月を要します。



契約者様にご対応いただくこと

## ① プログラム参加者を決定する

- －対象者の選定基準を決定  
※対象者抽出をサポートするサービスをご用意しております
- －案内文書を作成・発信  
※案内文書雛形をご用意しております
- －申込みの取り纏め

## ② 参加者データを送付する

- －参加者の基本情報（名前・性別・生年月日・電話番号・メールアドレス等）を抽出、取り纏め
- －日本生命宛にデータ送付

## ③ 健診結果データを送付する

- －確定した参加者の健康診断結果データを抽出
- －日本生命、日本生命病院、保健指導担当機関宛にデータ送付

※お申込み人数によって、プログラムの提供スケジュールやお引き受け人数の調整等をお願いする場合がございます

# 糖尿病予防プログラム料金体系・実施スケジュール

令和8年度（2026年度）の『共同事業』としてご採用いただく場合、特別なインセンティブ(割引)を以下のとおりご用意しました。

<b>通常価格</b>	参加者一人当たり 単価：63,000円(税抜) + 10%(税) = <b>69,300円(税込)</b>
-------------	--

## <2026年度 特別価格料金表>

参加人数（健保様毎）	参加者一人当たりの単価割引額	参加者一人当たりの価格	単価割引率
10名以上	<b>2,000円</b>	(63,000円 - 2,000円) + 10%(税) = <b>67,100円(税込)</b>	約 <b>3.1%</b>
20名以上	<b>4,000円</b>	(63,000円 - 4,000円) + 10%(税) = <b>64,900円(税込)</b>	約 <b>6.3%</b>
30名以上	<b>6,000円</b>	(63,000円 - 6,000円) + 10%(税) = <b>62,700円(税込)</b>	約 <b>9.5%</b>

## <実施スケジュール（例）>

※連合会の助成金対象の健保様の場合、実施スケジュールは別途ご相談させていただきます



- スタートから約3カ月で保健指導（初回面談～最終評価まで計7回）を実施します。
- その後、参加者の結果集計、成果報告レポートの作成および納品、請求書を送付します。
- 保健指導スタートまでに、準備期間（約4カ月ほど）が必要となります。
  - 契約締結等（約1.5カ月）
  - 対象者抽出/募集案内・参加者確定（約1.5カ月）
  - アプリ登録・機器設定等準備（約1カ月）

- 1 日本生命の取組みの背景と目的
- 2 プログラムの概要と意義
- 3 プログラムの内容とターゲット層
- 4 プログラムの実績
- 5 **ご参考**

# (ご参考) 日本生命病院のご紹介

## 公益財団法人日本生命済生会 日本生命病院

### <病院概要>

開院： 1931年6月

病床数： 一般350床

診療科数等： 29診療科・8診療センター

人間ドック・健診等を行う「ニッセイ予防医学センター」および  
在宅看護の「ニッセイ訪問看護ステーション」を併設

入院患者数： 年間11.0万名

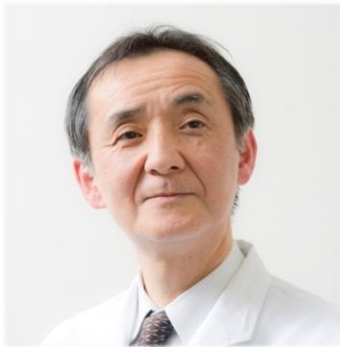
外来患者数： 年間24.0万名

従業員数： 716名（うち医師130名） （2025年4月時点）

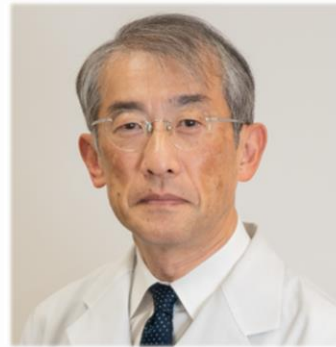


『**済生利民**（人の生活といのちを救い、人のお役に立つこと）』を基本理念とし、1931年に名門・緒方病院を継承・改築して開院

～ 当プログラムは、日本生命病院の糖尿病専門医や保健師等と共に共同開発しています～



名誉院長 笠山 宗正



院長 立花 功



副院長  
内分泌・代謝内科部長  
糖尿病・内分泌センター長  
橋本 久仁彦

# (ご参考) 糖尿病専門医の声



公益財団法人 日本生命済生会

## 日本生命病院

公益財団法人日本生命済生会日本生命病院

副院長

内分泌・代謝内科部長

糖尿病・内分泌センター長

医学博士 **橋本 久仁彦** はしもと くにひこ

1987年 金沢大学医学部卒業

1995年 大阪大学大学院卒業

2021年 日本生命病院 院長補佐、糖尿病・内分泌センター長、総合内科主任部長

2022年 現職



【資格等】

日本内分泌学会 内分泌代謝科専門医・指導医  
 日本糖尿病学会 糖尿病専門医・糖尿病研修指導医  
 日本内科学会 総合内科専門医  
 日本プライマリ・ケア連合学会 プライマリ・ケア認定医  
 日本人間ドック学会 認定医  
 日本医師会認定産業医  
 医学博士

健康診断や人間ドックを受検された結果、糖尿病には至らないもののその前段階として注意を喚起された場合、これまでなら「食べ過ぎに注意しましょう」、「運動を積極的にしましょう」などの一般的な注意しかコメントできなかったと思います。「糖尿病予防プログラム」は、参加された方一人一人の実際の生活と血糖変動のデータが視覚的に示されます。約2週間分の血糖変動データに基づいた保健指導により、参加者の健康に対する意識や行動が変化する可能性が期待され、糖尿病発症リスクの低減につながると考えています。



当サービスについて詳しいご検討またはお申込みにあたっては当社担当者へお申出ください。

お問合せ先 : 日本生命保険相互会社 東海総合法人第二部 (担当: 鈴木) TEL : 0566 - 22 - 4375

●本書は、貴組合と日本生命保険相互会社（以下、「当社」といいます）との間で本書を用いた検討を行う目的において、貴組合内に限りご利用いただくことを目的として当社が作成したものであり、当社の営業秘密が含まれます。また、本書は、当社の著作物です。

●本書の無断複製、無断転載、当該目的以外へのご利用及び貴組合以外の第三者への本書の一部又は全部の開示、漏洩は、当社に対する貴組合の著作権法違反及び守秘義務違反となりますので、貴組合内においてもその旨周知徹底させると共に、その取扱いには十分ご注意ください。