

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

■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

■愛知連合会特別プラン

■会社概要・連絡先

# プログラムの特徴

## 患者様向けのかかりつけ医と連携した生活習慣改善プログラム

### 3つの特徴を活かし、デジタルかつ温もりのあるサービスを提供！

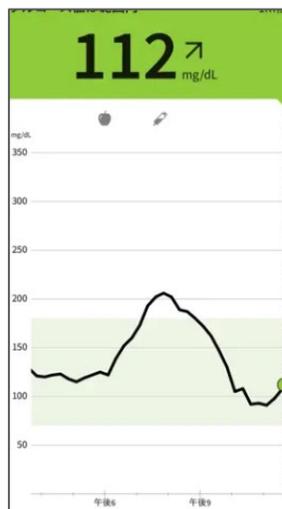
#### 1. 健康指標の見える化

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。。

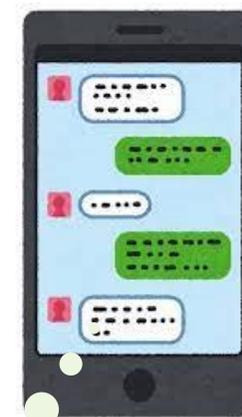


在宅勤務が増えましたよね。量は変えずに脂質を避けた食事から始めてみますか？

#### 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！

# プログラムの特徴 ～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リブレのリブレLink※

- 生活習慣と照らし合わせて、血糖値の大幅な変動を引き起こしている行動を特定

## 高血圧・脂質異常等、糖尿病以外の患者様



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

# プログラムの特徴 ～2.あなただけの専門コーチ～

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

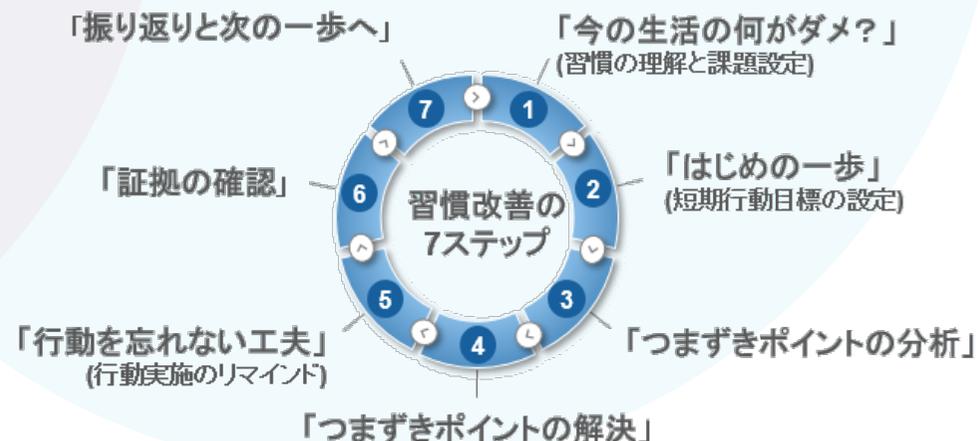
- ✓ 参加者に伴走し、寄り添い、否定しない
- ✓ 一人ひとりに合った、知見やノウハウの提供
- ✓ あくまで参加者の自分の意思で

### ● 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



## 参考：行動変容理論を実践する手法の一つがコーチング

### ティーチング



コーチが上、患者が下

誰にでも当てはまる正解

コーチが患者を導く

コーチが決め、患者が実践する

結果を重視



### コーチング



コーチと患者は対等

患者のためだけに作られた解

コーチは患者に伴走する

患者が決め患者が実践する:  
コーチはそれをサポートする

結果だけではなく努力した過程も重視

全ての専門コーチはコーチング研修を修了。参加者とのコミュニケーションにコーチングを活用することで保健事業にありがちな脱落者を防ぎ、行動変容を促します

# プログラムの特徴 ～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



顔を合わせることで  
信頼関係を構築!

- ✓ 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（ビデオ）

- 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
- 医師の指導内容確認
- 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



## ③ 定例面談（ビデオ）

- 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



定期的な定例面談

## ⑤ 継続プログラム

- プログラム終了後も最大6か月間HbA1c等の検査結果を参加者から受領。リバウンドを抑制
- 追加契約（有償）にて月1回の定例面談で継続的なサポートも可能。



3~6ヶ月

## 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）

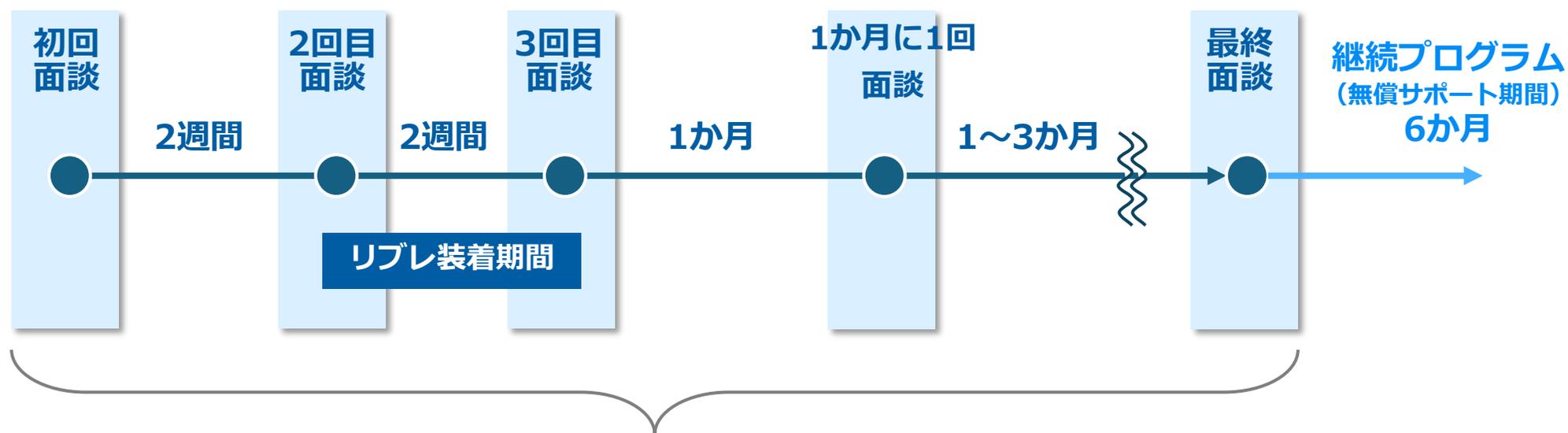
- 3食の食事内容、行動目標の進捗等を参加者が日次で共有。専門コーチが簡易的なアドバイスを提供
- チャット頻度は参加者に応じて柔軟に調整



## 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P17参照）
- ✓ **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

# 長期フォローアップ（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～

## 標準サービス

### ① レポートが継続

### 継続プログラム（無償）

プログラム終了後、さらに6か月間HbA1cの検査結果を確認・報告

※弊社から参加者に報告を促します。集計できた結果を健保に共有します。



プログラム終了日

6ヶ月

## 追加の有償契約

### ② 1on1チャット・面談

### 継続プログラム（有償）

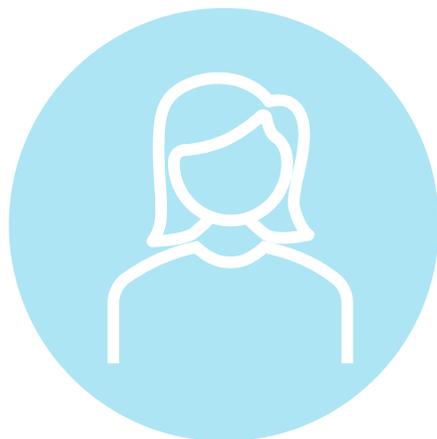
①に加えて、月に1回の定例面談で継続フォロー

※チャットでの支援は、弊社が必要に応じて実施します。



## 弊社サービスが選ばれる3つの理由

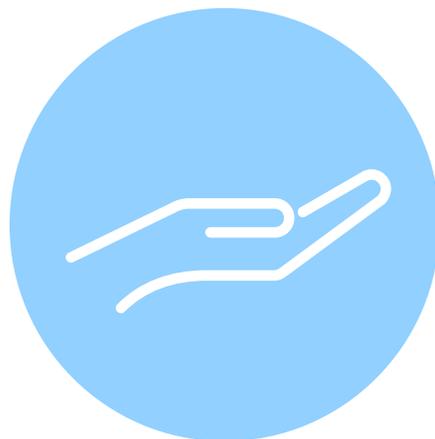
### 高い継続率



97.7%

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
  - 連合会特別プラン
  - 会社概要・連絡先

# 2023年度の実績

参加者の2人に1人は  
毎日コーチとチャット

## 参加者の属性



平均年齢 **56.3歳**

(男性86% 女性14%)

- ### 参加条件
- HbA1c 6.0%~10.0%
  - 空腹時血糖 126mg/dl 以上
  - 収縮期血圧 140mmHg 以上
  - LDLコレステロール値 150mg/dl以上
  - 中性脂肪 140mg/dl以上 のいずれかに該当する方

## プログラム継続率



**97.7%**

## 面談参加率



**100.0%**

## 食事登録率



**85.2%**

## HbA1c



7.7%

**6.7%**

## BMI



26.6

**25.5**

## HbA1c改善率



**85.7%**  
が改善

## 血圧（収縮期、拡張期）



138

**130**

91

**86**

## LH比

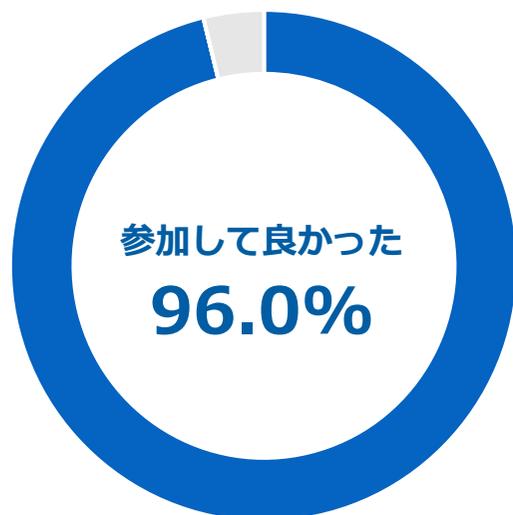


2.9

**2.4**

# 2023年度参加者アンケート結果

## 参加して良かったか？

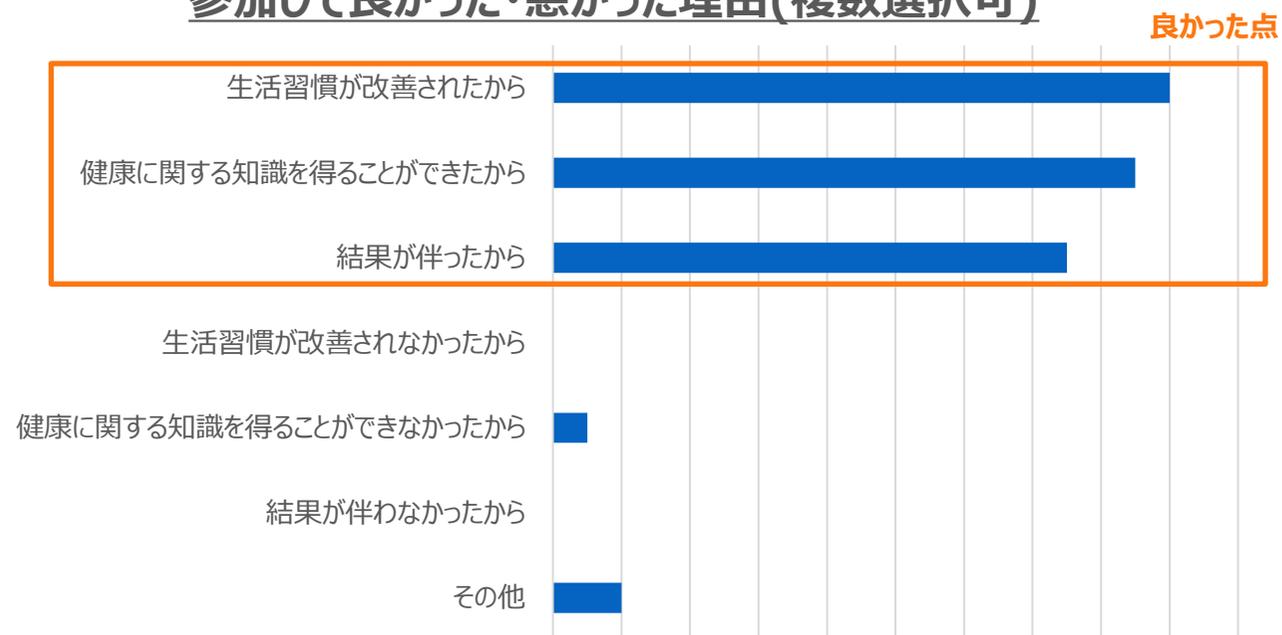


## プログラム全般の満足度

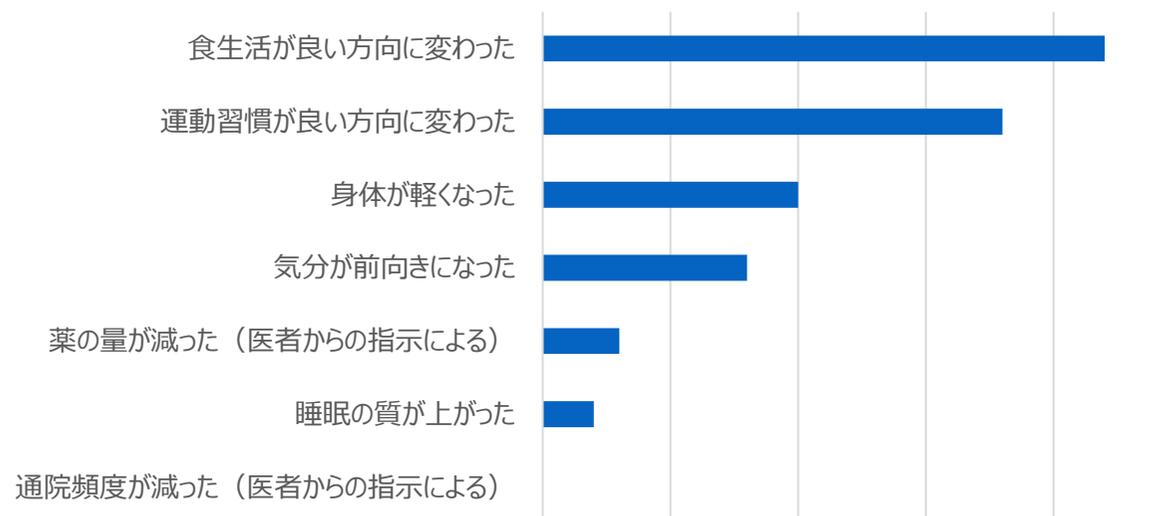


\*とても満足、満足、少し満足を回答した人数で算出

## 参加して良かった・悪かった理由(複数選択可)



## 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\*

- ✓ 中日新聞社健康保険組合
- ✓ トーテックグループ健康保険組合
- ✓ あいちフィナンシャルグループ健康保険組合
- ✓ オークマ健康保険組合
- ✓ 名古屋銀行健康保険組合
- ✓ コクヨ健康保険組合
- ✓ 福島銀行健康保険組合
- ✓ グラクソ・スミスクライン健康保険組合
- ✓ 日本新薬健康保険組合
- ✓ 立正佼成会健康保険組合
- ✓ 共栄火災健康保険組合
- ✓ NTN健康保険組合
- ✓ 名糖健康保険組合
- ✓ 仙台銀行健康保険組合
- ✓ 小野薬品健康保険組合
- ✓ 日本重化学工業健康保険組合
- ✓ 野村証券健康保険組合
- ✓ ダイキン工業健康保険組合
- ✓ システナ健康保険組合
- ✓ 三谷健康保険組合
- ✓ 平田機工健康保険組合
- ✓ 富国生命健康保険組合
- ✓ 中国新聞健康保険組合
- ✓ トクヤマ健康保険組合
- ✓ 富士石油健康保険組合
- ✓ 北海道信用金庫健保組合
- ✓ トマト銀行健康保険組合
- ✓ 日本NCR健康保険組合
- ✓ 神栄健康保険組合
- ✓ JUKI健康保険組合
- ✓ TOPPANグループ健康保険組合
- ✓ SBI新生銀行健康保険組合他

愛知連合会所属組合様

## プラン、料金体系について

	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"> <li>web面談によるコーチング (計5回、各30分*) *初回面談30分、以降各20分</li> <li>専用アプリによるチャット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>web面談によるコーチング (計6回、各30分*) *初回面談30分、以降各20分</li> <li>専用アプリによるチャット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>web面談によるコーチング (計8回、各30分*) *初回面談30分、以降各20分</li> <li>専用アプリによるチャット</li> </ul>
使用ツール	<ul style="list-style-type: none"> <li>FGM (フリースタイルリブレ) 1個 or 血圧計</li> <li>SBIヘルスケアアプリ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>FGM (フリースタイルリブレ) <b>2個</b> or 血圧計</li> <li>SBIヘルスケアアプリ</li> </ul>
期間	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>3か月</b></li> <li>+フォローアッププログラム6か月</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>4か月</b></li> <li>+フォローアッププログラム6か月</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>6か月</b></li> <li>+フォローアッププログラム6か月</li> </ul>
継続サポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>あり (終了後、半年のフォローアップ)</li> <li>※月1回のビデオ面談が付く有償プラン2万円 (税抜き) もございます</li> </ul>		
レポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>月次レポート、最終レポート (将来医療費削減効果含む)</li> </ul>		
料金	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>8万円 (税抜き)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>10万円 (税抜き)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>15万円 (税抜き)</b></li> </ul>

ご要望に応じたプランの設計も可能です。また、参加候補者の検討のハードルを下げることを目的とした「2週間のお試し期間付きプラン」等もございますのでお気軽にご相談ください

**※サービス基本料等の固定費用はございません**

- 
- 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
  - 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7年度の共同事業として採用を頂く場合、以下2点の特権を付けさせていただきます。

※同年度内のスタートであればスケジュールの指定はございません

## 特権 ① 金銭インセンティブ

- 通常価格の10%引きでご提供いたします
- 参加者に対して1人あたり最大1万円相当（送料含む）のインセンティブ\*を提供をさせていただきます。

\*体組成計、活動量計、宅食、運動サポート器具等、健保組合様のご意向を踏まえて決定可能です

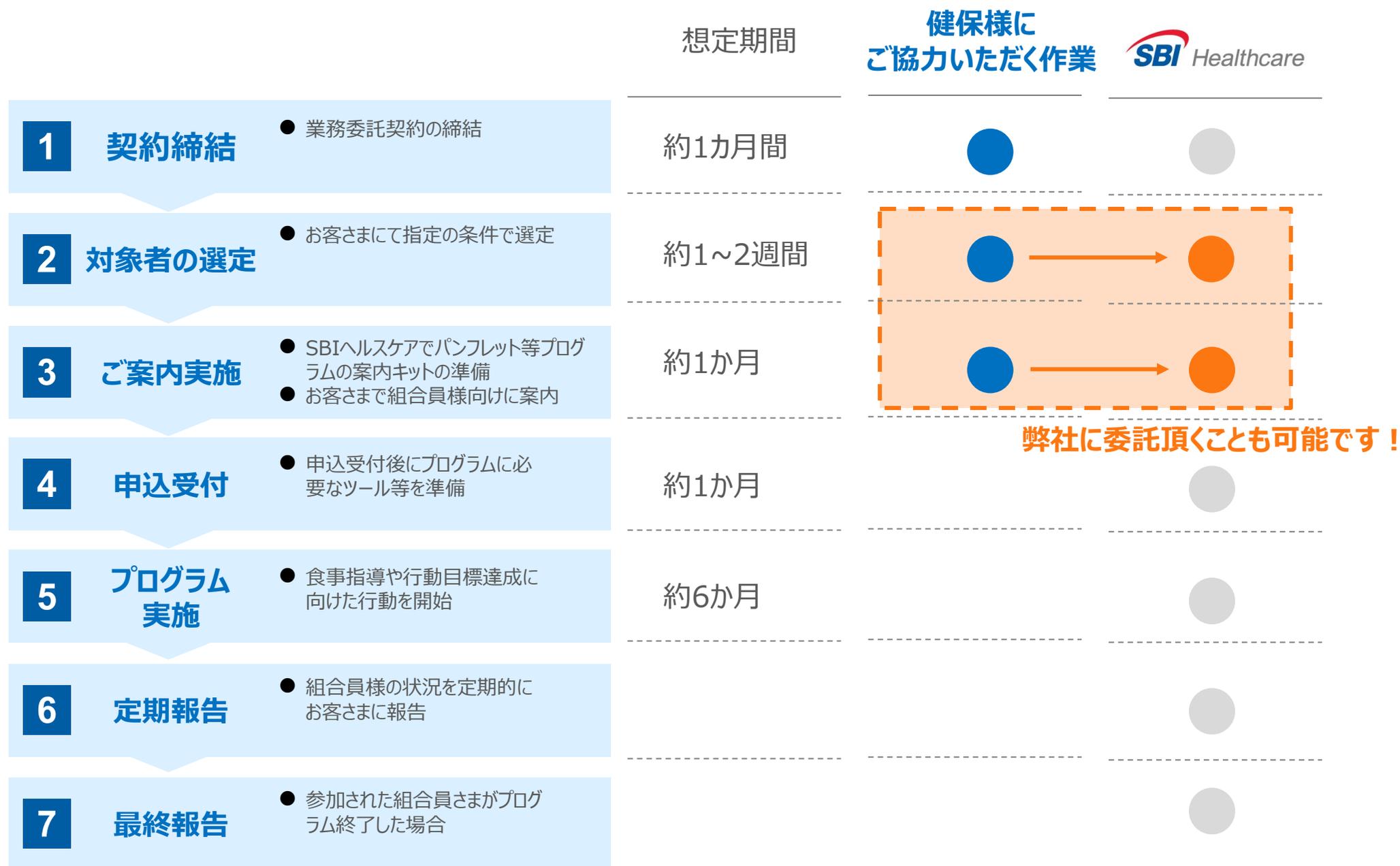
## 特権 ② 業務負担・工数削減

- 対象者の抽出・優先順位付けを無料で対応させていただきます
- 案内書類の発送も無料で対応させていただきます

\*1募集あたり500部を上限とさせていただきます

# プログラム導入の流れ

契約締結後は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
  - 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	小座野 喜景 (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	19名
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の重症化予防支援事業</li> <li>・健康データ分析事業、健康経営支援事業</li> </ul>

## 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	小座野 喜景
取締役	安田 智成
取締役	高野 弘昌

## 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](mailto:sbihc-healthcare@sbihealthcare.co.jp)

サービスサイトはこちら

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

