



健保連愛知連合会 様

令和7年度

共同事業における特定保健指導のご提案



MEDIROM MOTHER Labs

会社概要

2023年 株式会社メディロム※より子会社化



※メディロムは2020年米国Nasdaqにダイレクト上場

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	ヘルスケア研究事業 ヘルステック事業
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	1,000万円
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・ヒューマン・リソース・株式会社ウイング・株式会社ベル&ジョイ・パワーパートナーズ・株式会社ジョイハンズ・ウェルネス・株式会社サワン

グループ会社概要

ヘルスケア総合商社を目指し事業展開



リラクゼーション事業



東京No.1
全国約300店舗展開

Re.Ra.Ku

特定保健指導事業



マンツーマン指導で
健康に導く

Lav

ハードウェア事業



世界初！充電不要の
無充電デバイス

MOTHER Bracelet

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「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、郵送に関する**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**



◆ 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**。



愛知県下のご契約先 様

中部電力健康保険組合

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

名古屋市職員共済組合

デンソー健康保険組合

愛協産業株式会社（愛三工業健康保険組合）

合計 7 健康保険組合
1 共済組合
1 企業

様

特定保健指導事業

安心の導入実績



KOKUYO

- 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)

- 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**計86健保様**からご採用いただいております。

* 昨年から34健保様増加

プログラム紹介

全体図

アプリ支援を中心に実施



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！

Web遠隔面接



プログラムの期間は3ヶ月となります。

継続的支援 + 最終評価



コーチ選択～最終評価まで、一気通貫！

◆業界最多の支援回数**最低週2回**。動機付け支援は**最低月1回**。

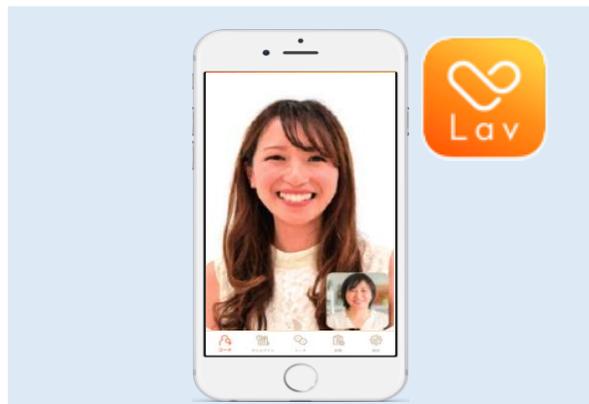
※720P獲得可能なため、指導期間延長の割合が少ない。

◆**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ならメディロム

ICT分野を網羅した面接方法で実施率UPに貢献



アプリ面接

余分なアプリは不要。
面接終了後同じアプリで
継続支援も開始できます。

全日対応

10:00~20:30

最終受付20:00

個別PC面接※

事業所などのPCを使い、
個別のzoom面接も可能です。
就業時間内で実施することで
強制力を担保します。

10:00~19:00 (平日)

※個別PC面接のみの委託は受けておりません。
アプリ対応不可能な方のみのご案内になります。

集合型面接

セミナー形式での面接も実施。
事業所の特性に合わせて
オフライン、オンライン問わず
実施可能です。

10:00~19:00 (平日)

メディロムで実現する高い改善度
改善実績



S健康保険組合（メーカー）

対象：15名（リピーターのみ選定）

体重平均 **-2.7** kg

腹囲平均 **-3.2** cm

担当者の声

5年中3年以上引っかかっている方を対象としていましたが、対象から外れるレベルになってくれてよかったです。

S健康保険組合（小売流通）

対象：66名（リピーター含む）

体重平均 **-2.7** kg

腹囲平均 **-3.3** cm

担当者の声

複数業態ある中で、ICTと親和性の高い事業所での実施よりスタート。結果が良かったため、他業態でも対面実施も取り入れ**拡大予定**です。

メディロムで実現する高い改善度
改善実績



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%

担当者の声

メディロムさんをお願いして以降、
改善数値も毎年よくなっているのはもちろん、
運用もスムーズになってきて助かってます。

F健康保険組合（個別ICT）

対象：41名

支援レベル脱却率割合※

43.9%

詳細

4社選択制で実施しているがメディロムさんの改善率が一番高く、コスパもとても良いと感じました。

※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

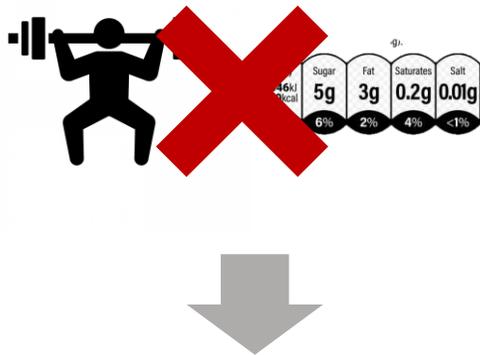
メディロムで実現する高い改善度

一生続けられる生活習慣の獲得を目的に支援



1

無理なく
続けられる

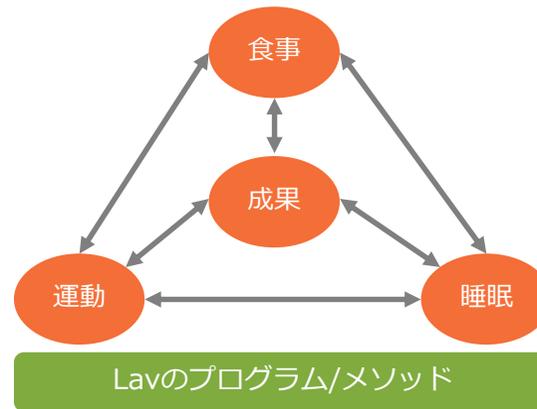


- 緩い糖質コントロール
- 視覚的にバランスを整える
- お酒の飲み方・水分補給
- ストレッチ（画像付き）

etc...

2

様々な切り口から
モチベーションUP



食事だけではなく、運動や睡眠などの方面からも整える。
あらゆる対象者の方に応用
できる指導メソッドを用意。

3

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。
いつでも何度でも質問可能！

「Re.Ra.Kuブランド」のサービスクオリティ コーチ教育×支援頻度＝納得の結果



品質を守る研修・テスト実施



メディロムで実現する高い改善度 対象者の自立をサポート



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

メディロムで実現する高い改善度 対象者の自立をサポート



画像・動画付きでわかりやすく解説

コンビニ食の選び方

●コンビニ食や外食が多くなってしまうとき

■ 実際の選び方

コンビニでのお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（意識しすぎなくてもいいです）添加物が少なめのメニューを選ぶとより健康的な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（小食の類がないもの）」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 カップラーメン	お肉のサラダ お肉のハンバーグ お肉のステーキ お肉の焼肉	野菜のサラダ 野菜のソテー 野菜の炒め物 野菜の煮物	味噌汁 コンソメスープ フカスエープ

● バランスを意識してプラス

管理栄養士監修 低糖質レシピ

おからの和風お好み焼き

材料	人分
おからパウダー	100g
おから	100g
菜の花	100g
水	150~200ml
お好み焼きソース	適量
お好み焼き粉	適量

作り方

1. おからパウダーをふるふる。
2. おからパウダーをふるふる。おからパウダーとおからを混ぜ合わせる。
3. おからパウダーを加えてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を熱して置く。油が熱したらおから生地を流す。
5. 両面焼いたら完成。

理学療法士監修 ストレッチ

● 上半身のストレッチ

■ 背中

胸を前に出す
胸を前に出す

～Point～
体ではなく、股だけを出すイメージでやっていきましょう！

1. 脚全体で胸を前に出すように両手を組みます。
2. 背中全体を丸めます。
3. 胸を前に出します。
4. 胸を前に出すイメージで伸ばしていきましょう！

● 背中全体にオススメ
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、胸を前に伸ばしていきましょう。

睡眠

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分程度の昼寝でリセット
- 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時間前に終わらせる
- 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

動画

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

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

コンテンツ数 **250種** 以上を用意



プログラム完走率 **98.2%**

- 業界最多の支援頻度：離脱懸念も早期に発見
- プログラム参加後：電話督促が無料
- 保険者へもこまめな進捗報告：密な連携

運用体制づくり（別途費用不要）

事務工数削減、運用改善に貢献



1 案内状作成・発送



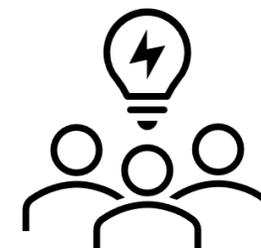
案内状の作成から発送まで
原則無料で提供します。
ご要望に応じ、文面などの
修正も可能です。

2 レポートによる 来期計画提案



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
評価をし、**次年度に繋がる効果分析**
を実施いたします。

3 各事業所担当への プレゼンテーション



各事業所の協力を得るべく、
健保様の感じている課題を踏まえ、
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！

選べるプログラム

ニーズに合わせて選べる5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ギフト券プログラム 	MOTHER付きプログラム 
おすすめの方	「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組みみたい方	食事習慣改善を中心に組みみたい方	「実施率」を向上させたいご担当者様	最新ウェアラブルデバイスで体調管理したい方
コース特典	アプリのみ	Re.Ra.Ku 30分施術優待券 or ストレッチューブ(動画付)	BIRUMESHI	Amazonギフト券 5,000円分～	MOTHER Bracelet
価格(税別)	動機付支援 17,000円 積極的支援 33,000円	20,000円 36,000円	22,000円 38,000円	22,000円～ 38,000円～	37,000円 53,000円

・ 集合型(グループ面接)も同金額で実施可能。

ご提供価格

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	33,000円
	動機付け支援	1回/月の継続的支援	14,000円	17,000円

その他費用	価格	詳細
初回個別案内発送費	初回案内発送人数×事務手数料	弊社から個別の住所に案内状を発送する際、事務手数料代を実費でご請求いたします。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。



1 **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。

2 **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。

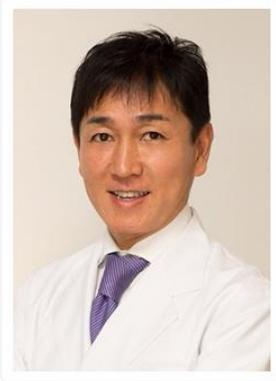
3 **リピーター様：飽きない「プログラム」/個々最適の「メソッド」**

- ・ 対象者様がコーチのファンに。リピーター様コーチ再指名率約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



メディロム特定保健指導 開発・監修



青木 晃

内分泌・代謝内科、抗加齢医学

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

糖尿病内科、腫瘍内科の専門医として活躍。
また、「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。

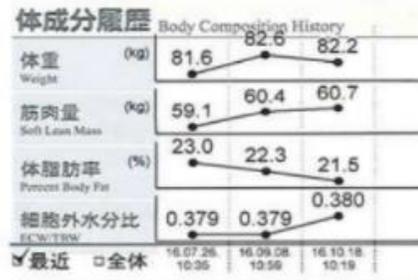
■ 著書

『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



糖尿病、高血圧、高尿酸血症、脂質異常症、脂肪肝
HbA1cが10%を超えたのを機に本プログラムを開始。

	初回 ※空腹時	1ヶ月目 ※空腹時	2ヶ月目 ※空腹時	
総コレステロール	169	184	171	mg/dl
LDLコレステロール	79	103	102	mg/dl
HDLコレステロール	L35	41	40	mg/dl
中性脂肪	H 278	H 165	132	mg/dl
遊離脂肪酸	H 1.0	H 0.96	0.70	meq/L
AST(GOT)	H 50	35	38	U/L
ALT(GPT)	H 62	H 46	40	U/L
血糖	H 243	H 127	H114	mg/dl
HbA1c	H11	H 8.7	H 7.0	%



• HbA1c
• 血糖値
• 中性脂肪
• 肝機能
値が改善



1 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。

2 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 **1** 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。

3 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 **2** 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。

※再調整依頼など、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、実施率も上がる傾向にあります。

※もちろん無料。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。

ご案内状2024Ver

ご対象者属性に合わせて変更可能



女性や被扶養者向け

裏面サンプル

全属性向け

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健指導プログラムです

自己負担0円

健康保険組合が全額負担

●●●●●健康保険組合が全額負担

こころなかにおすすめ

- 通気しやすい
- 代謝も上げたい
- 腸が気になる

スマホでカンタン記録!

体重・体脂肪をグラフ化

歩数はスマホで自動記録

食事写真で記録

※スマートフォンでのデータ送信費はご本人様負担となります

VOICE

ご利用頂いているお客様のお声

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

※この案内は、健康診断結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方で、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方へ送っています

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

全日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職)を選択肢、専用のコーチとwebカウンセリング、生活習慣をヒアリングしながらあなたに合ったダイエットと体質改善プランをご提案します。お体のことについてお気軽にご相談ください。

※30分の通話量は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ご自身で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(限定的支援、動物付け支払い)によりサポート範囲が異なります。積極的支援対象の方は、アプリに食事や体質を記録すると毎週担当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

リアルタイムでコーチに共有 対象者の記録やチャットを選択した適切なアドバイス

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お伺いします。ここ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継続してお使いいただけます。

チャットで振り返り 結果を可視化

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

カンタン1分で完了!

お電話申込み

☎ 03-6721-6534

【受付時間】平日10:00~18:00

※特定保健指導に申込みたいとお申し込みください

MEDIROM 健康も、もっと、あたりしる! 株式会社メディコム 特定保健指導チーム

HEALTHCARE TECHNOLOGIES 東京都港区台場2-3-11 トレードピアお台場16階 health.support@medirom.com.jp

※アプリの動作に不安がある方もご相談にてインストール済みの方からお問い合わせください。※お申し込みは既知の健康保険組合名でお申し込みください。

あなたのカラダピンチかも!?

現状の体重の **3%減** すると

血液データが改善します

その症状、カラダからのSOS 手遅れになる前に改善を!

Check!

体重 腹囲 血糖 血圧 脂質

いずれか高い数値があります。ぜひ、参加しましょう。

特定保健指導 カラダ改善プログラムのご案内

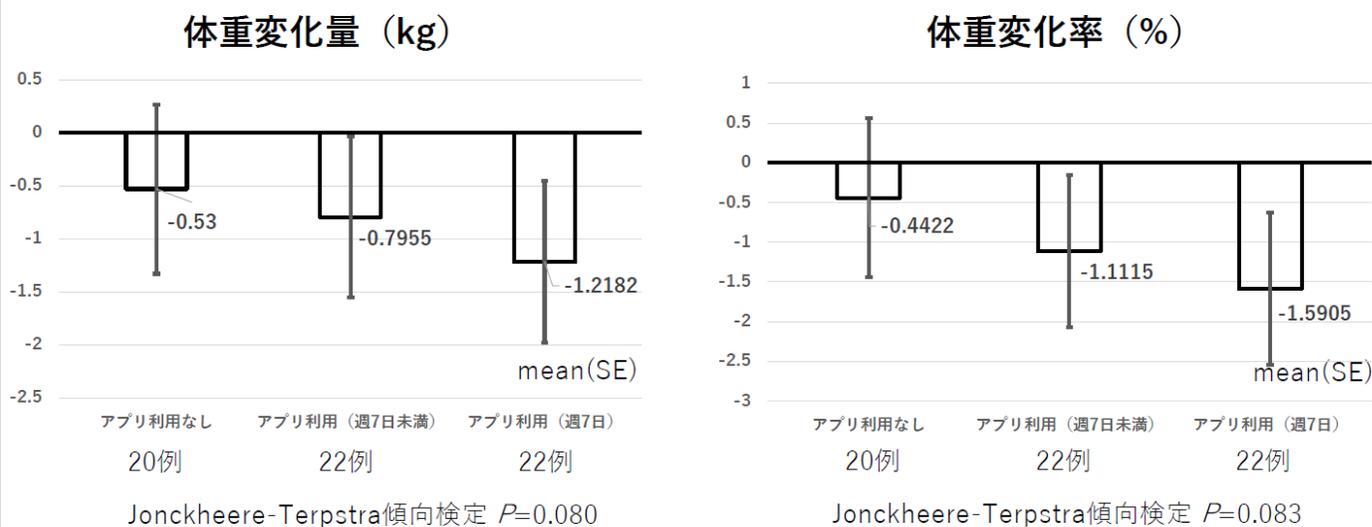
¥15,000~¥30,000相当のプログラムが受けられる!

健康保険組合が全額負担!

このご案内は、健康診断結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方で、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方へ送っています。

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））

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%)



MEDIROM MOTHER Labs

株式会社MEDIROM MOTHER Labs
Lavグループ 特定保健指導チーム

営業担当へのお問い合わせは

諸岡 : 080-6905-7769
yasunori.morooka@medirom.co.jp