北海道委託「ヘルスケアサービス創出事業」（2021年度）

オンライン・PHR[1] 活用型EBHC[2] サービスモデル

本プログラムは、「働く世代」の健康増進を目的に、健康経営を推進する企業を顧客ターゲットとして新たに作成したサービスモデルです。（道内企業に実証済）
一歩進んだ健康経営を推進したい企業の皆さまは、ぜひ導入をご検討ください。

背景　～疾病予防・健康管理に関する医療専門職との関わりが少ない～

- ✓ 常時50人以上の従業員が働く企業においては、産業医の選任が法律で義務づけられています。
- ✓ 一方、50人未満の企業においては、こうした医療専門職のアドバイスを受ける機会は少ないことが想定されます。
- ✓ また、産業医と契約していても、疾病リスクがない（少ない）従業員は、産業医と個別に関わる機会が少なく、総じて従業員は「疾病予防」「健康管理」について、医療専門職と関わることが少ないことが想定されます。

プログラム概要　～従業員個々の健康状態を可視化。データに基づく専門家による介入～

- ✓ 医療専門職等が、従業員の生活習慣や健康課題に係るPHRを分析・評価し、健康行動変容[3]理論 をもとに、従業員の行動変容に向けたI個別介入（情報提供、励まし、アドバイス等）を実施する。

プログラム内容

- ✓ 従業員のウェアラブルデバイス[4]で収集したデータやスマホアプリ等のデータを、ヘルスケア専門家が円滑に閲覧できる仕組みを活用
- ✓ 時間や場所に制限が多い従業員に対して、定期的に従業員の行動変容に向けたアドバイス（介入）をオンラインやアプリを通じて実施。
- ✓ 多様な専門家ネットワークを構築し、「からだの悩み」、「女性の悩み」、「睡眠の悩み」など様々な課題へのアプローチを可能とし、全従業員をカバー。

従業員によるバイタル等のデータ測定

■血圧計（医療機器）
OMRON上腕式血圧計 HEM-7271T
（オムロンコネクト連携）

■体重体組成計
HBF-702T　カラダスキャン
（オムロンコネクト連携）

■ウェアラブルデバイス
Fitbit Luxe（fitbitアプリ連携））

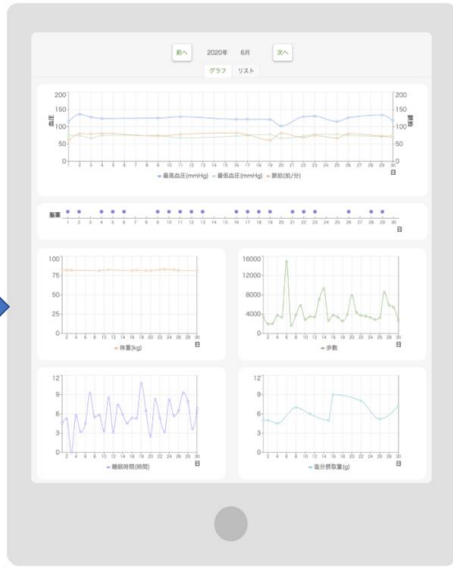
connect OMRON → 血圧 脈拍 / 体重

歩数 睡眠時間

■スマホ用健康管理アプリ
「すこやかダルマ」（ORSO社）

専門家による分析・評価

■webサービス（Logmoni）



1 Personal Health Recordの略称。個人の健康・医療・介護に関する情報
2 Evidence-Based Health Careの略称。エビデンスに基づいたヘルスケア
3 健康行動変容は、運動習慣化や食生活の改善など健康づくりを目的に行動するようになること
4 手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイス。代表的なものとして、手首に装着するスマートウォッチが挙げられる。

【お問合わせ先】

株式会社北海道二十一世紀総合研究所　調査研究部　岩谷、布川、河原
（北海道ヘルスケア産業振興協議会事務局）
札幌市中央区大通西３丁目１１番地　TEL：011-231-3053　mail：health@htri.co.jp

北海道経済部産業振興局産業振興課　健康長寿産業担当　TEL：011-204-5336

北海道委託「ヘルスケアサービス創出事業」（2020年度）

オフィスで“ちょこまか”促進プログラム

本プログラムは、「働く世代」の健康増進を目的に、健康経営を推進する企業を顧客ターゲットとして新たに作成したサービスモデルです。（道内企業に実証済）
一歩進んだ健康経営を推進したい企業の皆さまは、ぜひ導入をご検討ください。

座りっぱなしが労働生産性に影響を与える！？

- ✓ 日本人は諸外国の中でも最も座位時間が長い国民です。
- ✓ 座りっぱなしは、死亡リスクや健康関連リスクを高めます。
- ✓ 座りっぱなしは肩こり・腰痛などの要因となります。

【実証参加企業の労働損失額】

✓ 本プログラム実証対象者16名のうち、腰痛が5名（31%）肩こりが12名（75%）、睡眠不足が7名（43%）となり、年間労働損失額は789,394円と推計されました。

	一人当たり労働損失額（年間）
腰痛	25,847円
首痛・肩こり	34,092円
睡眠不足	35,865円

※1ドル＝105円で円換算した数字
参考　厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）「労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の開発に関する研究」

プログラム概要　～「職場」を「仕事＋コンディショニングの場所」に転換しませんか？～

- ✓ 「座りっぱなしの防止」をフックに、社員の健康行動を促進し、会社全体の生産性を向上を目的としたプログラムです。
- ✓ 従業員の「座りっぱなし時間を減らし」「ちょこまか活動」を推進するサービスを提供し、「職場＝仕事をする場所」から「職場＝仕事＋コンディションを整える場所」への転換を図ります。

プログラム内容　～就業時間中・オフィス内で完結。3ヶ月～6か月で結果にコミットします～

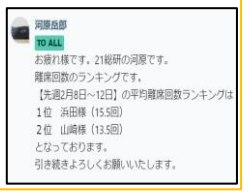
従業員向けプログラム

①座りっぱなし防止に向けた講座（オンデマンドでスキマ時間に）

- ✓ 座りっぱなしによる健康課題、ちょこまか活動を増やすことの重要性に関する意識を高めるための講座。

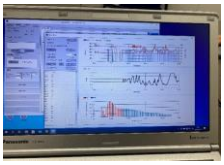
②スマホでの座位時間等の可視化とちょこまか活動の促進（日々のちょこまかを促す）

- ✓ データを着座センサーで収集し、スマホによる確認が可能
- ✓ 座りっぱなし状況に応じてメッセージ（アラート）を表示
- ✓ 専門家による行動変容を促進するメッセージの提供
- ✓ 座位時間や離席回数を競うイベント（ランキング情報提供）



③専門家の個別カウンセリング（課題に気づき主体性を引き出す）

- ✓ コンディションの把握、座位状況の把握
- ✓ ちょこまか時間に実施可能な筋トレ・ストレッチの提供



企業向けサポート・提案（健康にコミットする職場づくりの支援）

- ✓ 就業規則や職場環境、座位時間などの測定データを踏まえたプログラム実施に係る全体のマネジメント
- ✓ 健康経営施策の提案（外部サービスの導入支援、職場レイアウト、休憩スペースの有効活用、社内ルールの作成等）

【お問合わせ先】

株式会社北海道二十一世紀総合研究所　調査研究部　岩谷、布川、河原
（北海道ヘルスケア産業振興協議会事務局）
札幌市中央区大通西３丁目１１番地　TEL：011-231-3053　mail：health@htri.co.jp

北海道経済部産業振興局産業振興課　健康長寿産業担当　TEL：011-204-5336

北海道委託「ヘルスケアサービス創出事業」（2019年度）

オフィスでできる「働く世代のコンディショニング・プログラム」

本プログラムは、「働く世代」の健康増進を目的に、健康経営を推進する企業を顧客ターゲットとして新たに作成したサービスモデルです。（道内企業に実証済）
一歩進んだ健康経営を推進したい企業の皆さまは、ぜひ導入をご検討ください。

働く世代も「コンディショニング」！？

- ✓ スポーツの世界では、“試合”でのパフォーマンス向上のために様々な専門家が食生活管理、メンタル管理、体調管理などのコンディショニングをサポートしています。
- ✓ 働き方改革が推進される中で、限られた労働時間で仕事のパフォーマンスを維持・向上することが働く世代には求められており、この「コンディショニング」は、スポーツ選手に限らず働く世代にも重要なキーワードとなっています。

プログラム概要　～従業員の毎日の「ベストコンディション」にコミットしませんか？～

- ✓ 保健師やトレーナー等の専門家による監修・サポートにより、「毎日をベストなコンディションで生活する」ことを目的に、健診ではわからない「コンディション」の状態を可視化し、自分にあったコンディショニングを習慣化するプログラムです。
- ✓ 肩こり・腰痛改善から腸活・温活まで。コンディションに関する個々の課題を解決します。

プログラム内容　～就業時間中・オフィス内で完結。3ヶ月～6か月で結果にコミットします～

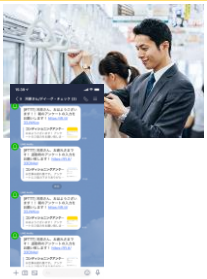
従業員向けプログラム

①オリエンテーション（まずはざっくり理解する）

- ✓ プログラム全体の説明
- ✓ コンディショニングの考え方や重要性について学ぶための講座。

②コンディションチェック（自分を知り、“やってみたい”を促進））

- ✓ 出社時・退勤時のコンディションチェック（LINE）
- ✓ 測定会（自律神経、表面温度、体組成、体の歪み、
- ✓ アンケートの実施（問診による主訴等の把握）
- ✓ 個別アドバイス（コンディショニングチャレンジの提案）



③コンディショニングチャレンジ（“やってみる”機会を提供）

- ✓ 食の腸活・温活促進メニュー（社内スペースでの食材提供）
- ✓ ストレッチ・筋トレメニュー（個別メニューを動画配信等）
- ✓ ウォーキングメニュー（スマホアプリでの競争イベント等）
- ✓ アロマ・カラーセラピー（休養・リラックス方法の学び）
- ✓ 日々の自律神経測定によるデータ蓄積・分析
（時間帯・イベント別自律神経を分析し、より自分のコンディションを知る）

④コンディションチェック（変化を継続モチベーションに）

- ✓ ③コンディショニングチェックを行い、チャレンジの効果を測定
（②の結果との比較分析）

企業向けサポート・提案（健康にコミットする職場づくりの支援）

- ✓ 従業員のコンディションデータを踏まえたプログラム実施に係る全体のマネジメント
- ✓ 健康経営施策の提案（外部サービスの導入支援、休憩スペースの有効活用、社内ルールの作成等）

【お問合わせ先】

株式会社北海道二十一世紀総合研究所　調査研究部　河原、清家
（北海道ヘルスケア産業振興協議会事務局）
札幌市中央区大通西３丁目１１番地　TEL：011-231-3053　mail：health@htri.co.jp

北海道経済部産業振興局産業振興課　健康長寿産業担当　TEL：011-204-5336