

健康経営支援プログラム

# 健診戦



A background image showing three business professionals in a meeting. A man in a suit is on the left, looking towards two women. The women are also in business attire and appear to be engaged in a discussion. The image is dimmed and has a dark overlay.

# 「健康経営」

社員の健康管理を重要な経営課題として捉え、  
戦略的に取り組むことが重要視されている。

1

社内で健康施策を実施しても、意識が高い社員しか参加せず、無関心な社員が巻き込めていない。

2

健康経営や働き方改革を推進したくとも、実施した健康施策が社員の健康増進に寄与しているかが不明瞭。

3

健診結果はデータ化されているが、閲覧だけにとどまっており、集計・分析による社員の傾向や課題感の把握に活用できていない。

ヘルスデータ活用とクリエイティビティの融合による「健康診断」のエンターテインメント化  
社員の行動変容促進と健康経営PDCAを実現

健康診断エンターテインメント

## 健診戦

データ・ドリブン・  
マーケティング

ヘルスデータ×生活者データ  
を統合的に解析・活用



クリエイティビティ

アイデアの力で  
社員の行動変容を促す

健康診断エンターテインメント

# 健診戦

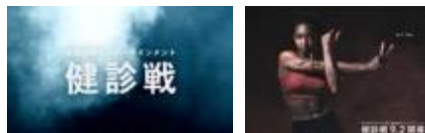
“社員が年に一度 健康と向き合うモーメント”「定期健康診断」。

義務的に捉えられがちな定期健診を、“前向きに健康改善に取り組むきっかけ”に変えることによって、**社員の行動変容を促す健康経営支援プログラム「健診戦(けんしんせん)」を開発**。去年の自分よりどれだけ健康になれたか?を健康改善度としてスコア化し、一年間でとくに健康になった社員を表彰する(=頑張りを褒める)健康診断エンターテインメントです。

## ヘルスデータの統合とクリエイティビティの融合による「健康診断」のエンターテインメント化

### Phase1 健康アクション促進

スポーツをテーマにしたクリエイティブで告知展開を行い**参加モチベーションを創出**



スマートウォッチなどの**自己管理デバイスの配布**や**社員食堂でのヘルシーメニューの提供**など、**健康改善に取り組みやすい環境**。



### Phase2 定期健診の実施

6つの主要診断項目から競技対象となる**検査項目を設定**



### Phase3 ヘルスデータによる評価・表彰

個人および全社ヘルスデータをビジュアライズ化し**健康改善成果を可視化**



▲自身の数年の健康推移がわかる**個人リザルトサイト**

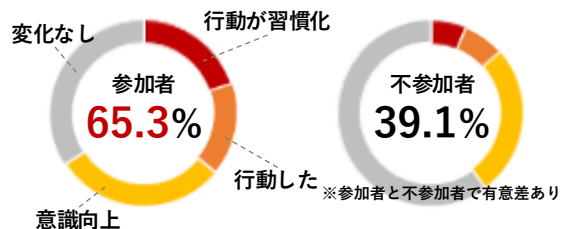
健康改善度に応じて、**優秀社員を表彰**



■社員のヘルスデータや意識データを統合・解析し、健診戦による効果測定や生活者視点での社員のタイプ別分析、健康経営のボトルネック分析等を実施。

## 健康改善効果 KPI測定

- 健診戦実施による意識・行動変容と健康改善の効果を測定
- 無関心層の巻き込み率・参加した人の特徴



健康改善者率 **55.5%**

※昨年度と今年度の健康診断結果において、対象9指標のうちいずれかの判定が改善した人の割合

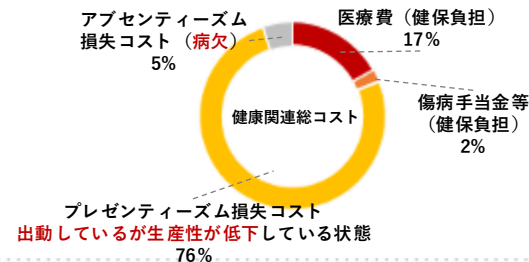
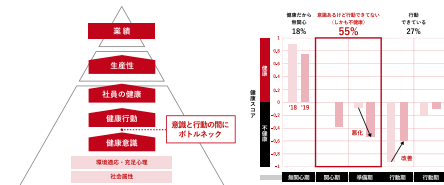
## 社員クラスタ判定

意識データとの統合により健康タイプ別クラスタを作成

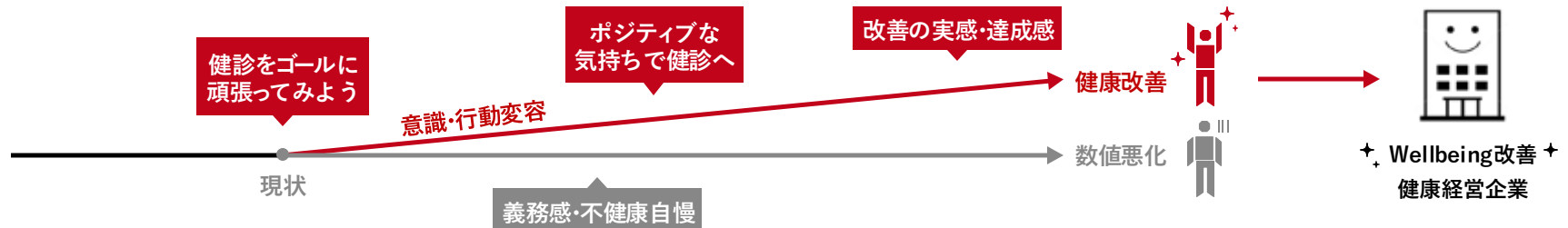


## 健康経営データ分析

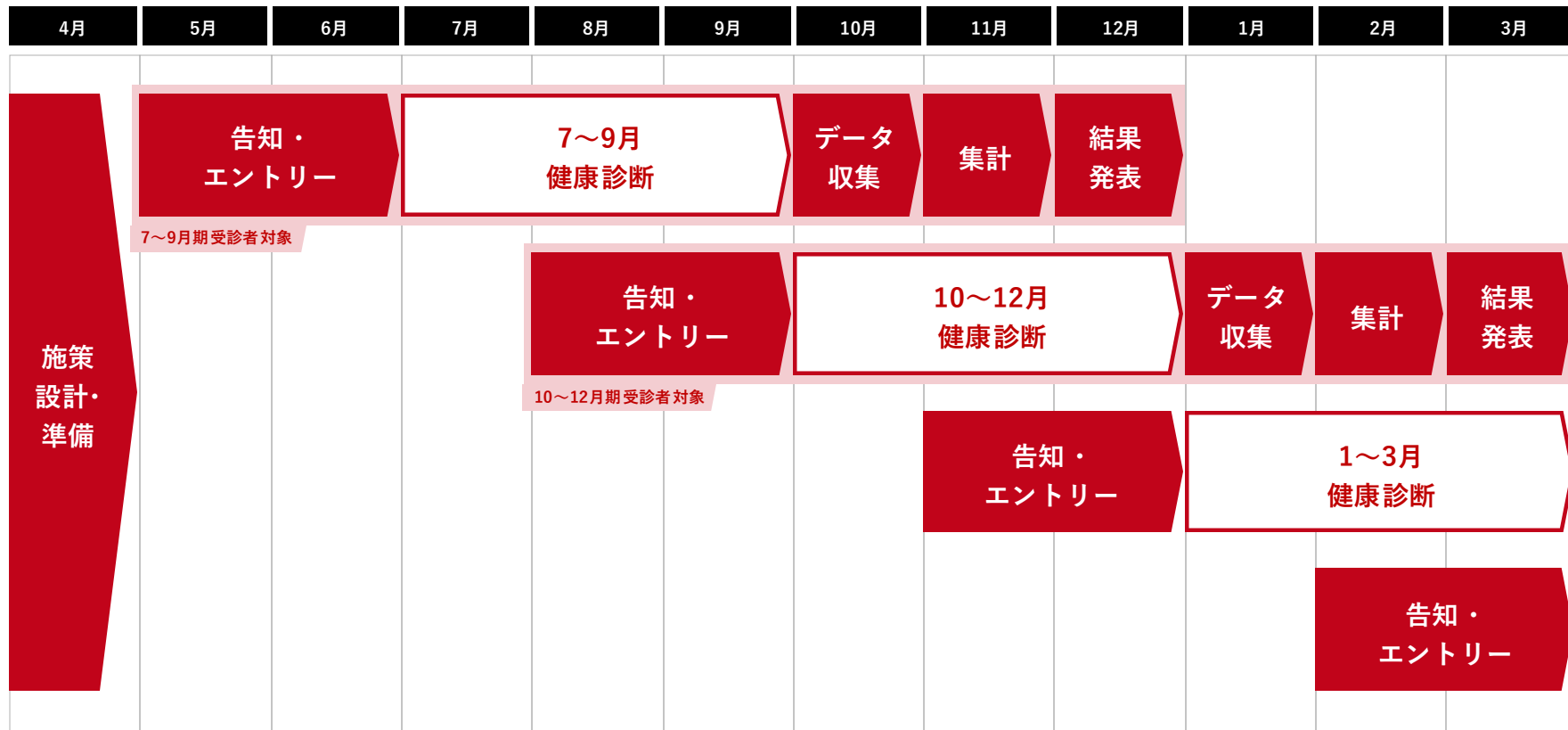
- 健康経営フレームワークを階層的に分析し、ボトルネックを発見
- 社員の生産性低下により企業に与えている損失コストを明確化



※秋検診の場合の例



# 〈参考〉 健診戦実施ステップ（毎月健診タイプの場合）



※期間の設定は自由に変更可能です

※KPI測定・分析や賞品の送付は全社員の健康診断終了後に対応



## － 健康づくりをエンターテインメントへ － 行動変容促進プログラム「健診戦」

### 1 クリエイティブによるエンタメ化

- 無関心社員の行動変容を促進し、KPI数値改善に効果。
- 若手もベテラン社員も共通話題！職場の活性化につながる。

### 2 健診データ可視化

- 不健康社員でも自分の改善度が可視化され、わくわくしてヘルスデータを見ることができる。  
参加モチベーション向上や健診後の意識継続につなげる。

### 3 効果測定・分析

- 意識や行動への効果を定量的に測定・分析し、次年度のアクションプランを明確に。

### 4 健康クラスタの活用

- 自社社員の健康タイプを知る！タイプ別アプローチに活用可能。
- 社員も自分のタイプを知り、健康を自分ごと化。

健康診断を“参加することが楽しい／わくわくする／スタイリッシュ”という見え方に変換



- 社員一人ひとりが自分の健康状態をもっと興味を持って見てもらえるものに。
- 自身の改善度や経年変化が一目でわかるデザイン設計。



Q 健診戦に参加した事がある方に伺います。エントリーしようと思った理由について教えてください。

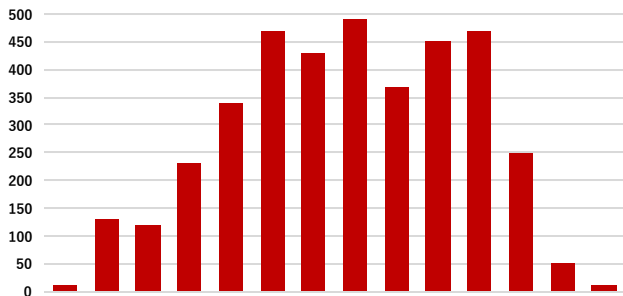


〈参考〉データの可視化に興味のある社員が多い

健診戦の参加理由についてアンケートを実施したところ、「自分の健康改善を可視化してみたかったから」という理由が最も多かった。

■独自開発したスコアにより、会社全体の中での社員の相対的な健康改善度や順位を把握できる。  
ゲーミフィケーションを採り入れて「健康改善（＝頑張り）」の可視化・表彰を実現。

過去数年の健康データから、  
性別・年齢に応じた健康力を統計的に算出



前年度と今年度の  
結果から維持・改善度  
をスコア化

	健康改善スコア	順位
脂質	215pt	9位
肝機能	12pt	1000番台
血糖	43pt	900番台
BMI	390pt	1位
尿酸	3pt	1000番台
血圧	122pt	100番台
メタボ	58pt	800番台

※下位の順位は非表示にすることも可能です

■健康診断の結果や生活習慣、価値観、働き方のデータを活用し、健康に関する意識・行動の潜在クラスタを分析。タイプに応じたアドバイスをフィードバック。



自社にどんな健康タイプがどのくらい存在するのかが分かり、社員のタイプ別に健康施策を実施することが可能になる。



忙しくて健康が後回しになっている社員が3分の1も・・・

## 従来の健康経営

健康に課題あり

ここに重点的アプローチ

健康に異常なし

健康か不健康かの2択でしか社員を区別してアプローチできなかった

## 健康クラスタを活用した健康経営

それぞれに合った対策をアプローチ

健康後回し社員

お酒好き社員

インドア社員

・・・

全社員を独自の健康タイプに分けるため直近で異常がない社員も巻き込んで健康施策を届けられる

意識や価値観データと健康データをかけ合わせて分類した5つの健康タイプ  
自分のタイプを知ることによって健康を自分ごと化し、行動をするきっかけにつなげます



各健康タイプに合わせた  
改善TIPSも見れます！

基本となる5つのクラスタをご用意しておりますが  
**企業オリジナルクラスタの作成・反映も可能**です。  
社員様の健康意識やリテラシー向上にぜひお役にください。

※基本クラスタは、健診戦導入企業様は現在無料でご利用いただけます。オリジナルクラスタ作成の場合は担当者までお問い合わせください  
※現状、健診戦リザルトサイトとのID・メールアドレス連携はしていません。(今後対応予定)



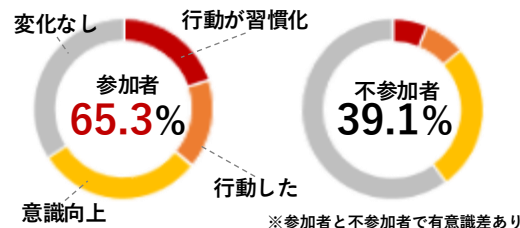
■健診戦実施によって社員の意識や行動に変化があったかどうかを分析。  
次年度へのフィードバックに繋げる。

### 健診戦実施効果を測定するKPI指標（例）

	KPI指標
1	意識向上者率
2	健康改善者率
3	健康維持・改善者率
4	検査指標別 改善者率
5	無関心層の巻き込み率
6	行動変容者の増加率
7	参加者概要・特徴分析

※算出には、全社員分の健診/問診結果データが必要です  
※1の実施にはアンケートが必須

### 意識向上者率



### 健康改善者率

健診戦対象7指標のうちいずれかを判定改善した人の割合



+4.5pt

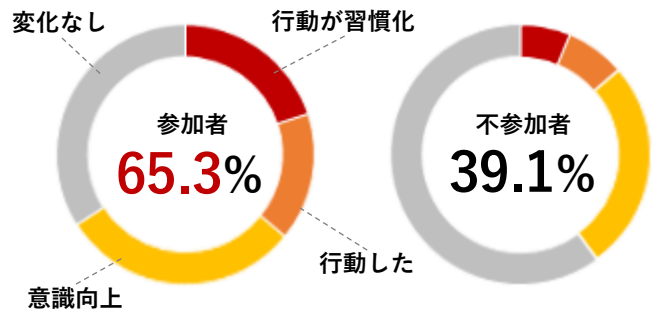
※有意差あり



無関心層や有リスク者も巻き込み、  
行動変容と健康改善を実現

- 社員の約40%（1710名）がエントリー（他の健康施策と比較し1.7倍）
- 不参加者と比較し、参加者に有意な改善差・意識/行動変化が見られた
- 有リスク者が最も多い40～50代男性が最も改善

## 意識向上者率



※参加者と不参加者で有意差あり

## 健康改善者率

55.5%

※昨年度と今年度の健康診断結果において、  
対象9指標のうち  
いずれかの判定が改善した人の割合

最も健康改善した年代



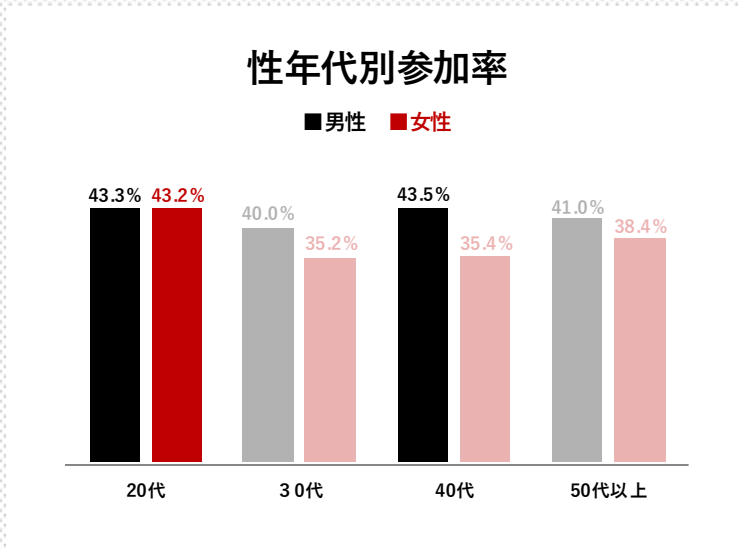
社員の年代別で比較した健康改善率

その他の健康施策と比較すると、健診戦はこれまで健康施策に興味のなかった層もある程度巻き込むことに成功していることがわかる。

	健診戦	アルコール耐性 チェック&体組成 計測定イベント	健康定食 利用	健康ジュース 無料配布
参加数※	858名 <small>総数1509名</small>	519名	171名	101名
全体参加率	53.2% <b>1.7倍</b>	31.8%	10.9%	6.4%
保健指導対象者の 参加率	50.8% <b>1.8倍</b>	28.6%	9.5%	4.2%
男性参加率	53.6% <b>1.9倍</b>	28.6%	7.7%	5.4%

※アンケート回答者ベース (N=1631)

40代男性に続き、20代男女の参加率が高く若者も巻き込めている。  
無関心層からの参加率も高い。



		参加率
維持期	取組済み (6ヶ月以上)	44%
行動期	取組済み (6ヶ月未満)	44%
準備期	意思あり (近いうち)	42%
関心期	意思あり (6ヶ月以内)	40%
無関心期	意思なし	39%

## 厚労省の助成を受けている研究成果として健診戦の効果について報告



東京大学大学院医学系研究科  
近藤尚已准教授

(2019年度時点。  
現・京都大学医学研究科教授)

令和元年度 分科報告書

コミットメント効果を活用した職場健診の慢性疾患リスク減少効果における  
社会経済格差是正の取り組み

研究分担者 近藤 尚已 (東京大学大学院医学系研究科)  
研究協力者 本田 英志 (東京大学大学院医学系研究科)  
研究協力者 松岡 洋子 (東京大学大学院医学系研究科)

研究要旨 職場健診では通常健診受診を起点とした健康づくりをめざす。すなわち、健診により特定されたハイリスク者へ事後指導することにより従業員の健康の保持増進を図るものである。しかし、健康づくりへの動機づけが不十分な個人への効果が期待できないという課題がある。そこで、都心部の一企業において、健診を起点ではなく、終点(ゴール)ととらえ、ゲーミフィケーションやエンターテインメント等の要素を取り入れた保健指導の取り組みが行われた。9月の健診に向けてその1.5ヵ月前にウェブサイトによるワンクリックのエントリーを行い、健診結果から、昨年の各種健診項目の改善率をスコア化し、効果が高かった人には景品等が送られた。理論的に考慮したところ、行動科学に基づく、複数の工夫がなされ、保健行動への動機づけが不十分な個人でも保健行動をとれる可能性が示された。4000名別の2018年、2019年の健診データを分析したところ、エントリー者は統計的に有意に代謝性疾患リスクの数値の改善がみられた。行動科学に基づく工夫により、特定保健指導の効果を高められる可能性が示されたため、今後のより詳細な分析により、因果効果や順位や雇用形態等による効果の相違の有無を検証することで、健康格差是正に資するか否か等を検討できる。

A. 研究目的  
日本では、事業者は労働者が自らの健康保持増進を  
の理由としては「事後指導」を前提とする健診の運用  
の慣習がある。例えば、以下のような課題が考えられ  
る。  
・結果のフィードバックを得るまでに時間がかかる  
・健診受診が動機上のルーチン業務として認識され  
る。また、労働安全衛生法第66条に基づき、事  
業者は労働者に対して医師による健康診断を実施する  
ことができるような環境整備をするよう求められることが課せら  
れている。

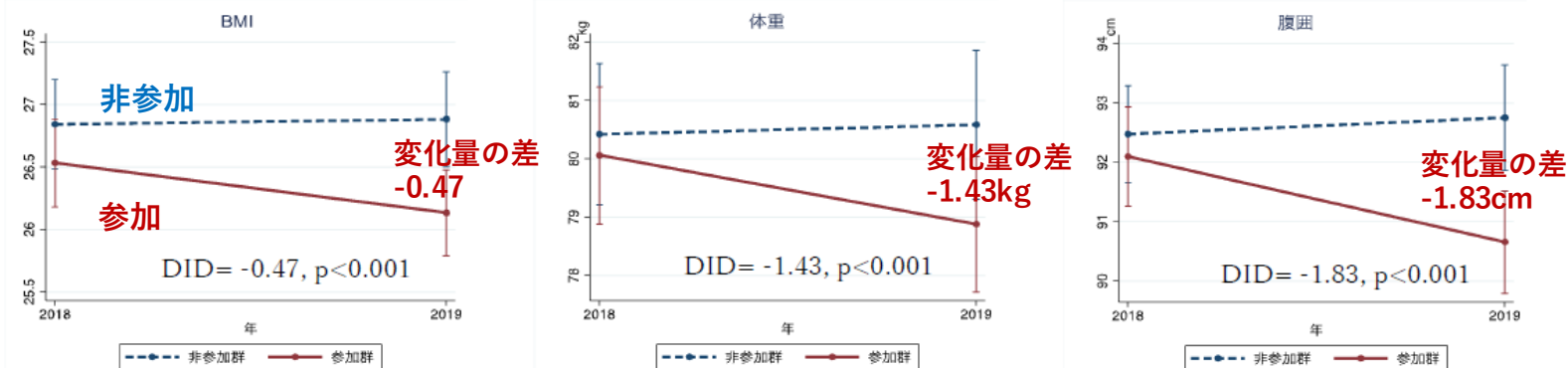
## 健診戦の行動科学的 戦略上メリット (報告書より)

- 1 導入コストが低い
- 2 コミットメント効果
- 3 インセンティブ
- 4 ゲーミフィケーション
- 5 ゴール設定
- 6 即時フィードバック
- 7 目的の二重性

BMI、体重、腹囲において、職位・年齢に関係なく健診参加者は非参加者に比べて有意な検査値の改善差がみられた。特に保健指導対象者において大きな効果が見られた。

図 4. プログラム参加・非参加とプログラム前後での健診データの変化の関連 (特定保健指導対象別)

1) 特定保健指導対象者 (積極的支援・動機づけ支援対象) でのプログラム参加・非参加間の相違 (差の差分析)



予防医学で有名な国際学術誌「Preventive Medicine」に掲載！  
健診戦に参加することは**メタボリックシンドロームの改善に繋がる可能性を示唆**。

News Release

Hakuhodo DY holdings

2022年10月31日

## 博報堂DYホールディングス、京都大学とともに エンターテインメント型健康プログラムでメタボ改善を実証 Preventive Medicineに論文掲載

～メタボ健診で健康リスクがあると判断された人では体重-1.5kg等さらに数値が改善、  
職場での健康格差は正につながる可能性にも期待～

株式会社博報堂DYホールディングス（東京都港区、代表取締役社長：水島正幸）は、社会と健康との関係を研究する京都大学大学院医学系研究科社会学分野とともに、行動科学に基づいたインセンティブ・ゲーミフィケーションといったエンターテインメント性のある健康プログラム「健診戦」を通じた共同研究を実施してきました。「健診戦」に参加した人では、参加しなかった人に比べてメタボリックシンドロームの検査値が改善することを実証し、本研究に関する論文が予防医学と公衆衛生分野において有力な国際学術誌、Preventive Medicine.2022 Novに掲載されますのでお知らせいたします。





各種メディア・  
講演会にて発信

- 『働き方改革ソリューション市場の実態と展望2020』掲載（矢野経済研究所・2020年5月発刊）
- 健康経営ソリューションメディア「健康プラス」にてソリューション記事掲載
- 健康経営カンファレンス2020にて講演発表（2020年4月）
- 医研シンポジウム2023にて講演発表（2023年9月）



## Workplace Wellness Conference 2020

健康経営カンファレンス2020オンライン  
～自律とマネジメント～

2020年4月27日(月)よりYouTubeにて  
アーカイブ動画を公開中!

MOVIE

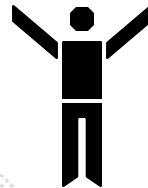
動画の閲覧は  
こちら







流し見してしまっていた健康診断結果を、普段よりきちんと見るきっかけになりました。



正直これまで健康は気に留めていませんでした。健診戦を機会に、日々の健康管理も改めて考えます。

グラフや去年の自分との比較など、わかりやすく見える化できるので運動のモチベーションが上がった！



ひとりでは挫折しがちだが、仲間と一緒に参加することで、健康と向き合う気持ちを引き出してくれた。



去年より数値がよくなると嬉しくて、つい運動の頻度が増えました！



人事担当者

健診戦を導入して一番良かったことは、これまで実施した施策での参加率が低かった、40代～50代の男性社員の参加率が高かったことですね。「戦い」という所に燃えるようで、チーム内で声を掛け合って参加したり、運動や節酒などで競い合って健診を迎えている様子を見かけました。

結果、今年の健診戦の実施前後では参加者の4割以上が腹囲の数値が改善していました。コミットメント効果という説明は受けていましたが、エントリーするだけで本当に行動が変わるのに驚きました。忙しい社員も多い会社なので、強制せず自主性に任せるというところも社員の雰囲気と合っていたのかもしれない。

健診戦の良いところは、まずビジュアルがこれまでの施策とくらべて楽しいので、健康施策にありがちな「やらなくてはいけないもの」ではなく、「楽しく参加できるもの」になっているところですね。

健診戦の時期になると、社内に設置している体組織計をチーム員同士で測りにくる人を見かけることも多いです。

弊社では残業による深夜の食事、朝ごはんの欠食などが多かったのですが、健診戦導入後は肝機能やメタボの数値が改善しているのを見ると、健診戦をきっかけに食事にも気をつけるようになっているのかなと思います。



保健スタッフ

## ネガティブからポジティブへ

### ①社員の健康意識向上・健康改善

- ▶ 行動変容のナッジにより「無関心層」も巻き込んで自然と「楽しく」健康になる

\* 若年層や無関心層の参加率が高く、メタボなどの健康数値が改善

### ②健康関連コストの減少

- ▶ 有所見者の減少により保健指導対処費用や医療費が削減できる

\* 特定保健指導対象者数や有所見者数、プレゼンティーズム損失コストが減少

## 企業イメージ／プレゼンスを高めへ

### ③健康経営優良企業として対外PRが可能

- ▶ 「認定」取得/順位向上

認定取得1万社を超えており健康経営推進は当たり前になりつつある

- ▶ 採用率UP、離職率減

企業選びの基準も仕事内容より福利厚生や環境を重視する傾向に

特に重みの  
大きい項目

大項目	中項目	小項目	評価項目
1. 経営理念・方針		健康経営の戦略、社内外への情報発信	健康経営の方針等の社内外への発信
		自社従業員を超えた健康増進に関する取り組み	①トップランナーとしての健康経営の普及
2. 組織体制		経営層の体制	健康づくり責任者の役割
		実施体制	産業医・保健師の関与
		健保組合等保険者との連携	健保組合等保険者との協議・連携
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画
		健診・検診等の活用・推進	②従業員健康診断の実施（受診率100%） ③受診勧奨に関する取り組み ④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施
	健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職・従業員への教育 ※従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育については参加率（実施率）を測っていること
		ワークライフバランスの推進	⑥適切な働き方の実現に向けた取り組み
		職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み
		病気の治療と仕事の両立支援	⑧私病等に関する復職・両立支援の取り組み
	従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策	保健指導	⑨保健指導の実施および特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※生活習慣病予防科等への特定保健指導以外の保健指導については参加率（実施率）を測っていること
		具体的な健康保持・増進施策	⑩食生活の改善に向けた取り組み
			⑪運動機会の増進に向けた取り組み
			⑫女性の健康保持・増進に向けた取り組み
⑬長時間労働者への対応に関する取り組み			
⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み			
感染症予防対策	⑯感染症予防に向けた取り組み		
喫煙対策	⑰喫煙率低下に向けた取り組み ⑱禁煙対策に関する取り組み		
4. 評価・改善		健康経営の推進に関する効果検証	健康経営の実施についての効果検証
5. 法令遵守・リスクマネジメント			定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等。 ※誓約事項参照

健診戦実施内容や測定したKPI数値を活用して「社内外への情報発信」が可能

健診データの可視化により社員のヘルスリテラシーの向上

データを使い健診戦実施後の「効果を測定」

特に重みの  
大きい項目

企業の枠を超えて競うことで、企業内の一体感を生み出す団体戦へと拡張。



今年も健康診断がはじまります。

「バランスのいい食事を食べよう。」

「今日はしっかり寝よう。」

「金曜日は運動しよう。」

そうは決意していても、  
何があるか分からないのが仕事です。

「急いでお昼を食べないと！」

「遅いけど、ここしか予定合わないですね…」

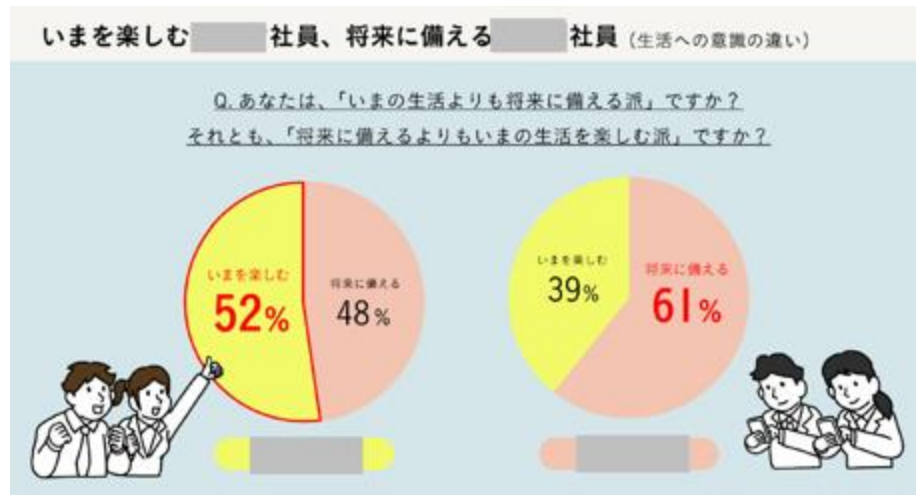
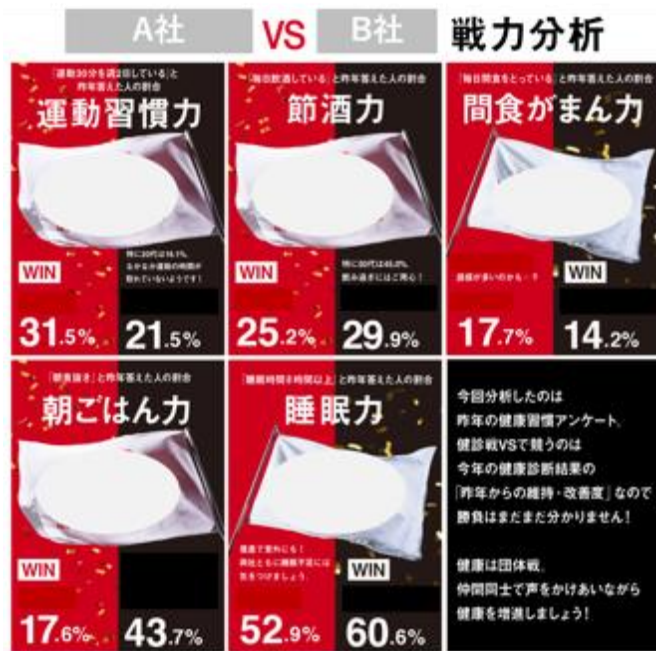
「今日中に資料を送らなきゃ。」

そう、健康は団体戦でもあるのです。  
思いやりの精神が必要です。

強豪相手にどこまで健康になれるか。  
さあ、仕事のチームワークを  
健康診断でも見せつけてやりましょう。

※詳細は担当者までお問い合わせください

- 企業対抗戦として「健診戦VS（ばーさす）」を実施。企業の枠を超えて競うことで、**企業内の一体感を生み出す団体戦へと拡張。**
- 結果を競うだけではなく、**企業同士のヘルスデータを比較・可視化**し両社社員の健康意識を高める。



## [告知]

業種や規模が異なる複数の企業を対象に  
24年度中に**可視化トライアル**を実施&25年度に向けて**公募開始予定**



# “健診戦”グランプリ

企業の”健康個性”を可視化する、企業対抗健康診断イベント。  
競うだけでなく違いを知り、楽しむことで、  
健康意識を高めるきっかけになる体験に。



ご興味やご不明な点がございましたら、ぜひご連絡ください！

© HAKUHODO Inc. All Reserved. | CONFIDENTIAL

お問い合わせ先（健診戦事務局）

[kenshinsen@hakuholdo.co.jp](mailto:kenshinsen@hakuholdo.co.jp)

