

PHR を活用した予防運動プログラム 25年度 事業報告書

東京海上日動火災保険株式会社
EvoCare Japan株式会社
東京海上日動メディカルサービス株式会社

本事業報告書は東京海上日動火災保険株式会社が共同事業者を代表して報告するものです。

本事業の実施概要

事業名	PHRを活用した予防運動プログラム
目的	<ul style="list-style-type: none">課題：循環器病のリスクがある特定保健指導対象者等の中に、運動の機会や支援がなく疾病リスクを下げる活動ができず、モチベーションが続かないため運動を継続できない方がいるソリューション：PHRとオンライン運動プログラムを提供し、個別化した運動処方とコミュニケーションを行うことで継続的に、効果実感の得られるサービスを提供する本事業では前年度の実証で受容性が確認されたサービスを健診接点を活用したサービスの実装のフィジビリティを検証する
対象	サービス提供：7名、40歳～60歳（実績） 本事業は高浜豊田病院で健診を受けている方を対象に募集をした
提供期間	2025年12月～3月
提供内容 体制	<ul style="list-style-type: none">PHRの提供（東京海上日動火災保険㈱）血圧計、体重計、Apple Watchの貸与、電話健康医療相談サービス（東京海上日動メディカルサービス㈱）リモート運動プログラムの提供（EvoCare Japan㈱）

本事業で提供したサービス

利用者はPHRと計測機器を日常使いしながら、週3日のリモート運動プログラムを自宅で行う

リモート運動プログラム EvoCare

- 個別化した運動を処方
(週30分×3回)
- 動画を見て自身の運動も撮影しながら運動
- 運動後に療法士に強度をFB
- 療法士とチャットで会話



処方



エクササイズ



チャット

PHR Heart Club

- Apple Watch、血圧計・体重計のデータを自動で記録



PSFについて弊社解釈

- ・ 健診当日導線での訴求不足、ターゲットに対するサービスのフィットが課題となった

募集 導線

本実証では、特定健診の場で配布チラシを用いてサービス概要を説明し、QRコードから利用者自身で申し込んでもらう導線を採用した。訴求内容は「オンラインでの運動支援」「療法士のサポートがある」旨を中心に、健診当日の短時間での説明と募集資材（チラシ）に依存した形となった。

健診当日は時間制約が強く、「保健指導に加えての追加プログラム」に見えやすい状況があり、サービスの具体内容（何を、どの程度、どのように支援するか）や利用後のイメージを十分に形成できないまま、申込判断に至る構造が示唆された。

サービ スフィ ット

本実証の参加者は40～60代で、参加動機から伴走ニーズは確認できた一方、未病層（症状や切迫感が相対的に低い層）への提供となった場合、介入開始前の動機付けや、運動強度の調整がより重要であることが示唆された。

今回の導線は健診当日中心で、プログラム開始前のサービス説明が十分にできない（＝“やる理由”が固まらない）状態で開始するケースがあり、介入モチベーションに影響した可能性がある。

今後について

- 下記のように深掘すべきポイントを設定し、次年度の設計に活かしていく

1

対象の選定を健康診断データや問診データの活用

↳スクリーニングの適正化、介入プログラムのパーソナライズ化

2

募集時の説明会の機会設定

↳スムーズな導入、導入ハードルの解消

3

介入前のアセスメント実施

↳動機付けや運動継続のモチベーション向上