

はじめよう/ アンダー U40 からの 健康づくり



コラボヘルスをすすめて
若年層の健康づくりを
推進しよう!

2022年より
40歳未満の
健診情報提供
を要求できる

データを活用した
U40の健康づくり
が可能に!!

健保組合と事業主
が協力する
コラボヘルス

まずは事業主と
健診データを共有しよう

データはどう役立つの?

企業と健保組合の協働
若年層からの保健事業

PHRとは
健診・検査・投薬
記録やライフログなど

PHRを活用した
スムーズな受診や
自己管理

アプリで
健診結果を見ると
自分の体の変化
がわかるなあ!

なぜ若年層対策が必要?

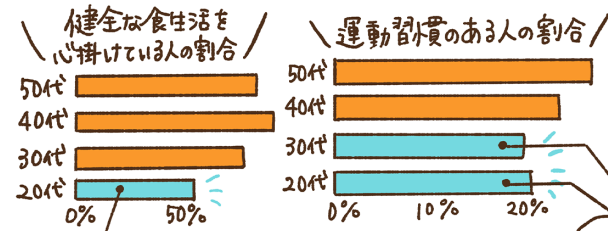
理由① 生活習慣病予防のため



早いうちから
問題のある
習慣を改善
することが大切!

将来の特定
保健指導対象
者も減るわ

理由② 若年層のヘルスリテラシーを高めるため



20歳代が低い → 若年層ほど意識が低い ← 20~30歳代が低い

若年層全体のヘルスリテラシーを高め将来の健康を守る事が大切!!

出典: 農林水産省 食育に関する意識調査報告書(令和7年3月) 厚生労働省 令和5年 国民健康・栄養調査

若年層向け保健事業のコツは?

健保組合
Aの場合

在宅勤務やデスクワーク
による脂質異常改善
↓
食習慣見直しプログラム「やせテク」

キャッチーな20-カン
マイナ5歳

オンラインの
食事改善指導

90%が
減量に成功!

商品セット送付
高たんぱく
セット

67%が
中性脂肪改善!

健保組合
Bの場合

課題意識/
BMIの悪化防止は40歳代
からの対応では遅い

若年層向け施策
MHP「いきいきワクワクACTION」

人気
キャラクター起用

快食 快眠 快便

さらに

将来の特定保健指導対象者の増加予防
のため 若年層向け保健指導

対象者数が2年間で約1割減少!

多数の健保組合で若年層のデータを活用した施策が始まっています

... まとめ ...

① 若年層のデータを活用した
健康づくりが可能に!

② コラボヘルスによる若年層への
アプローチは生活習慣病予防に
つながる

③ 健康づくりへの興味を喚起し
参加ハードルを下げる事が効果的な
若年層向け保健事業のコツ

若年層から生活習慣病を予防すべき7つの理由

理由

1

健診データ提供の制度化



多くの健康課題を抱える社会ではこのデータを活用した若年層からの対策が求められています

40歳未満の健診情報データ

どう役立つの？



スムーズな活用のため、XMLデータ(健診結果フォーマット)等、電子データのご提供をお願いします

① 企業と健保組合の協働による若年層からの保健事業



脂質異常の人が多いですね

みんな運動不足なのかなあ

② データの活用



アプリで簡単に見れるんだね

PHRとは？
健診・検査
投薬記録や
ライフログなど

5

健康になると業務パフォーマンス↑

健康になると、仕事への熱意、没頭力、活力がある心理状態が高まる様子がうかがえます



東京大学古井先生

※参考文献: 古井裕司 村松賢治 井出博生
日本労働研究雑誌, 2018

😊 健康状態の向上が

仕事の主体性やモチベーションにも影響

4 健康的に働ける期間が延びる

若年層のうちから健康課題に取り組むと

より長くより健康的に働き続けられる！



職場全体の労働力の維持に繋がる！

2

早期の予防が最善策

(10年後)

今さら習慣変えられないよ



時間が経つほど改善ハードル高

— 健保組合Aの場合 —

食習慣見直しプログラム「やせテク」

★マイナ5歳★
キャッチーなスローガン

オンラインの食事改善指導

90%が減量に成功！

食品カート送付

高たんぱくゼット

67%が中性脂肪改善！

3

若年層のハルスリテラシーを高めるため

健全な食生活？



病気リスクを抱える人

若年層ほど健康意識が低い

若年層全体のハルスリテラシーを高め将来の健康を守ろう！

運動習慣



まだ不調を感じていない人

6

特定保健指導の対象者が減る

健保組合Bの場合

課題意識/BMIの悪化防止は40歳代からの対応では遅い

若年層向け施策
「MHP」いまいきワクワクACTION



さらに 将来の特定保健指導対象者の増加予防のため若年層向け保健指導

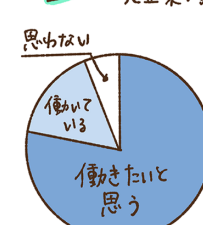
対象者数が2年間で約1割減少！

7

健康経営の推進で採用力UP



健康経営優良法人認定において【40歳未満の健診データ提供】
大企業：必須 / 中小企業：加算



就活生および転職者も対象としたアンケート
健康経営優良法人認定を取得している会社で働きたい・働いている
→ 9割

若年層からの健康づくり
↓
従業員も大切にする企業として好意的
↓
採用活動の強化



出典: 健康経営優良法人認定事務局「ACTION!健康経営」

すべての働くひとを健やかに



コラボヘルスとは: 企業と健保組合が協働して行う従業員の予防・健康づくり

コラボヘルスで一人ひとりの健康と企業の持続的な経営を支えます！

