

～53万人に検査や生活アドバイスをしたケアプロより～
＼保健師の健康経営伴走サービス／

オフィスケアプロのご提案



ケアプロ株式会社
予防医療事業部

最終更新	2024.03.15
バージョン	1.0

ケアプロとは？

ミッション

医療情報を身边に、当たり前に健康に

生活導線上でパーソナルデータの取得サポートをしながら、個々の状況に合わせた健康づくりを、ステークホルダーの皆様とともに健康的な社会づくりに貢献していきます。

ビジョン

健康増進の触媒となり、より健康に過ごせる未来をつくる

創業以来、指先からの自己採血による方法で検査結果を提供することで、個人の健康に向き合ってまいりました。また、複数の業界と協力して個人の健康課題解決に携わった経験があります。 こうした知見を生かし「社会」「組織」「個人」それぞれをつなぐ触媒となることで、さらなる健康課題解決の推進に貢献いたします。

提供 サービス

イベント運営企画(疾患啓発/集客販促)・健康機器レンタル・健康セミナー

健康経営支援・産業保健師の有料職業紹介・保健事業支援サービス(特定保健指導/データヘルス支援)

研究開発サポート(在宅治験/CRC)



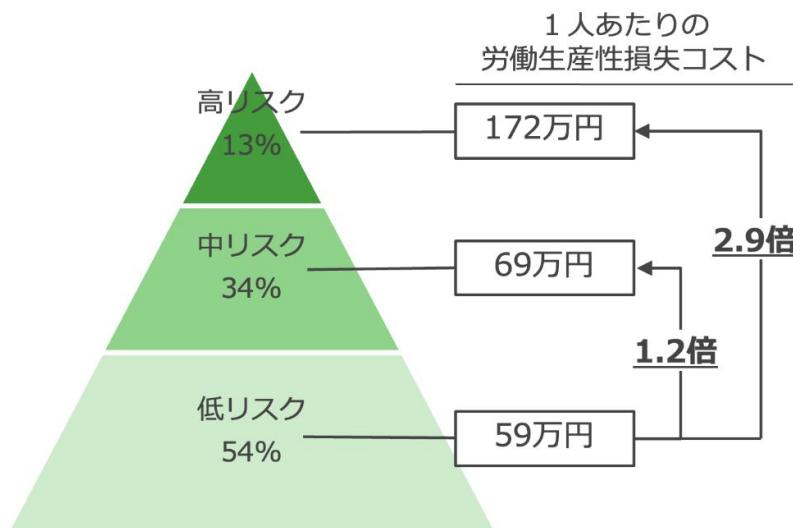
ご提案背景

従業員の健康状態は労働生産性に関わります。

健康リスクが低い段階からの働きかけ、「攻めの健康経営」が重要だと言われています。

健康リスクと労働生産性の損失コスト（／年）

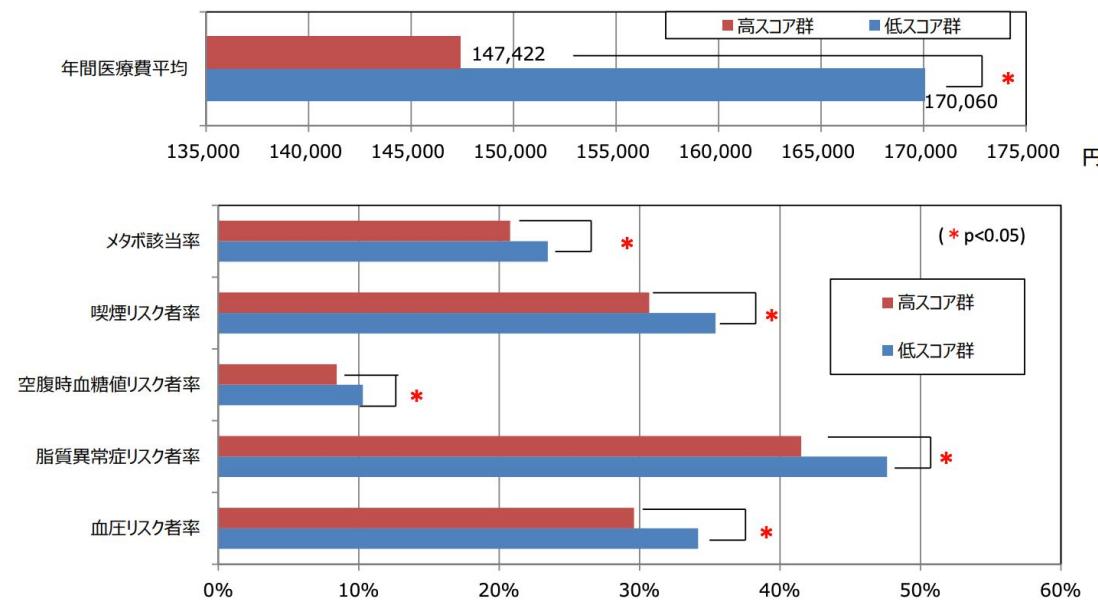
健康リスクが高いと損失コストも大きい！



参考：古井祐司、村松賢治、井出博生「中小企業における労働生産性の損失とその影響要因」
日本労働研究雑誌 2018年6月

健康経営と健康状態の関係

健康経営の取り組み度合いが高い企業は、健康リスクが低い傾向がある！



参考：経済産業省 ヘルスケア産業課 『健康経営の推進について』 2020年9月

オフィスケアプロ コンテンツ紹介

＼オフィスでみんなで健康づくり！／

従業員の皆様へ「ご自身の状態に気づく」機会を提供し、健康行動に繋げます。

健康チェック イベント



検査機器 レンタル



健康づくり 情報発信



特定保健指導



【健康チェックイベント】オフィスでみんなで健康チェック

骨チェック、塩味チェック、糖化測定、血糖値など、さまざまな検査がございます。
対象者に伝えたいテーマに合わせて、一人一人に検査と生活アドバイスを実施します。

既存の定期研修に合わせて！



その場で検査、結果説明！



健康行動を促します！



イベント例	おすすめの方
AGES糖化測定をしよう！	<p>～糖質过多、運動不足、体の老化が気になる方へ～</p> <p>AGESとは食事などで過剰に摂取した糖の摂取で生成される老化物質（＝最終糖化産物）です。老化物質の蓄積度を測定し、5段階で評価・同年代100人中○位という結果がでます。</p>
あなたの脂肪と筋肉の バランスは？ 体組成を測ろう！	<p>～運動不足、食生活の乱れが気になる方へ～</p> <p>裸足で機器に乗り、体重・体脂肪率・筋肉量・BMI・基礎代謝量を算出します。今の体格を評価し、生活習慣の見直しに役立ちます。</p>
食後血糖値を測って 血糖値スパイクを学ぼう！	<p>～早食い、糖尿病など気になる方へ～</p> <p>健康診断では測らない食後血糖値を測定します。（指先からの微量採血） (血糖値スパイクとは、空腹時は正常値なのに食後2時間の血糖値が顕著に高いこと)</p>

* 上記は一例です。他にも多数項目がございます。

【健康づくり情報発信】セミナー・運動教室・コラム記事提供

ケアプロの医療職が対象者様に合わせて、健康づくり記事やセミナーを作成します。

健康チェックイベントと同開催すると一層効果的です。

(セミナー、コラム記事、e-Learning資料など媒体は貴社に合わせます)

健康づくり情報 テーマ例	内容
～血糖値測定と一緒に～ 血糖値スパイクを学ぼう！	血糖値スパイクとは、空腹時は正常値なのに食後2時間の血糖値が顕著に高くなることです。血糖値測定と同時開催がおすすめ。
～健康診断の時期に～ 定期健診のその後の対応について	定期健康診断や任意健診・検診の結果により、医療機関への受診が必要と判定された従業員に対して、医療機関への通院・治療を促すため、これらの重要性をお伝えします。
～PCワークが多い方へ～ 眼精疲労対策（VDT症候群対策）	眼精疲労が引き起こされるメカニズムや体の他の部分への影響を知り、ご自身の習慣にも目を向けていただくことで眼精疲労を緩和また予防を目指していきます。
～高齢従業員の方、管理職向け～ いきいきと健康に働くために	高齢従業員特有の健康課題に特化した取り組みとして、身体が年齢を重ねることによる変化を知り、留意すべき点、安全管理、周囲からの協力方法などを学びます。
～女性の健康についての理解～ 働く女性の健康・妊娠・出産	生理や妊娠などに理解をしたいが、学ぶ機会がない、上手な体調の聞き方や支え方などに悩んでいる管理職の方にもおすすめです。
～テレワークや夜勤がある方にも～ 生活リズムを整えよう	忙しい日常の中で睡眠・食事といった基本的な生活習慣を整える大切さを学び、行動変容のきっかけとなる知識をお伝えします。
各種運動教室	簡単にできる運動教室もご用意できます。

* 上記は一例です。ご希望に合わせて作成いたします！

イベントの様子 従業員様向け



【レンタル】検査機器の貸し出し

操作方法付きの検査機器をレンタルしていただき、
オフィスの一角でセルフ健康チェック。お手軽に皆様の健康意識の底上げを目指します。

AGEsセンサー：糖化測定

指先に光をあて、過剰な糖の摂取で生成される老化物質の蓄積度を測定し、5段階で評価します。生活習慣の見直しに役立ちます。



ザリツツ：運動機能

椅子から立ち上がる際の足の筋力とバランスを測定し、力強さ・スピード・バランスを3段階で評価します。内的要因による転びやすさの目安となります。



体組成計：体組成

裸足で機器に乗り、体重・体脂肪率・筋肉量・BMI・基礎代謝量を算出します。今の体格に問題がないか、生活習慣の見直しに役立ちます。



骨密度計：骨密度・骨年齢

超音波式骨密度測定器です。かかとの骨から%YAM・%AGE・骨年齢を算出し、骨密度の状態を分かりやすく表現することで生活習慣の見直しに役立ちます。



メディカルアナライザー：血管年齢

指先に光をあて、血管の拡張・収縮速度ならびに伸縮性の良し悪しを判断し、血管の状態が何歳に近いかを算出します。血管のしなやかさを把握することで、生活習慣の見直しに役立ちます。



【特定保健指導】



- ・特定保健指導について認知度が低い、利用者が少ない
- ・事業所や対象者との調整が大変
- ・業者によりサポート内容が偏る（食事面、運動面など）
- ・完了に向けて、対象者に合わせた支援をして欲しい



段階	ケアプロにできること
利用勧奨	<ul style="list-style-type: none">・健診同日での初回面接の分割実施が可能・健康経営企画としての利用勧奨イベント・対象者様個別での利用勧奨 (資材、説明動画、送付、個別連絡)
初回面接	<ul style="list-style-type: none">・事業所、対象者への連絡、予約管理お任せ・初回面接は ICT、直接対面も可能・その場で結果がわかる内臓脂肪測定が可能
完了まで	<ul style="list-style-type: none">・保健師の資格を持つ看護師が対応・初回面接から継続支援まで基本的に同一の担当者・対象者に合わせた頻度でご連絡

利用勧奨のサポート

出張検査イベントのノウハウを活かして
対象の方々へ、様々な方法で利用を促します

- ・ **健康診断同日での初回面接分割実施が可能**

全国に出張できる保健師が在籍しています。

問診票の回収時にスクリーニングし、その場で初回面接①を実施します。



- ・ **その場で結果が出る検査を活用した利用勧奨イベント**

健康診断から特定保健指導開始まで期間が空くため、特定保健指導の申し込み開始前に、利用勧奨イベントがおすすめです。事前に特定保健指導対象者リストを共有いただき、全社向けに内臓脂肪測定や糖質チェックなどその場で結果のわかる出張検査イベントを実施し、対象者はそのまま初回面接の予約を行います。



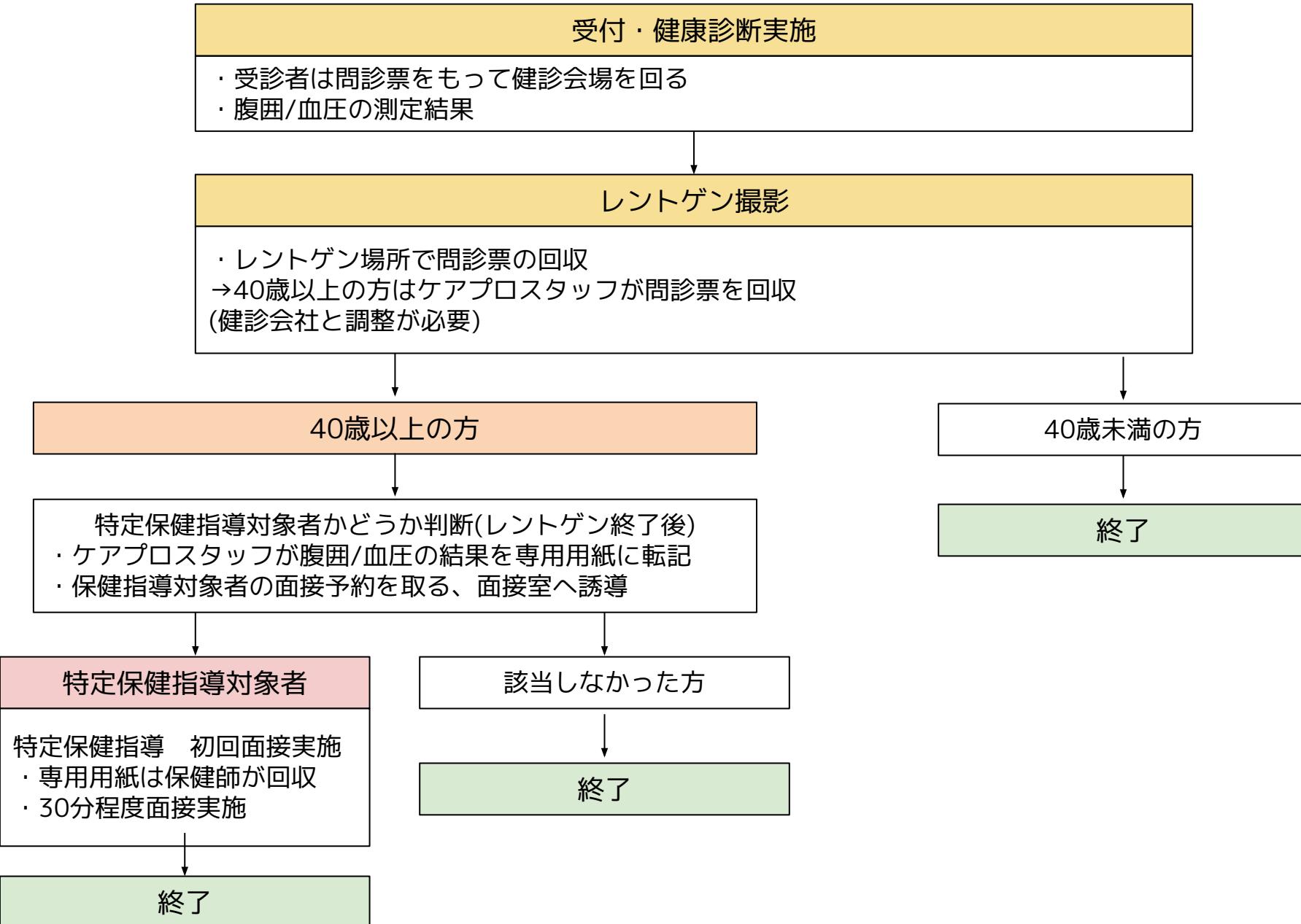
- ・ **説明動画の配信や、電話等での個別利用勧奨**

対象者様に電話やメールでご連絡や、

特定保健指導説明動画の配信など行います。

*貴社の状況に合わせて利用勧奨方法をカスタマイズいたします。

分割実施について 健康診断・保健指導までの流れ



初回面接のサポート

煩雑な予約管理もお任せ。

初回面接から「保健師」が完了まで伴走いたします。

- ・事業所や対象者への連絡や予約管理はお任せ

事業所ごとのご担当者様との連絡や、初回面接の予約管理など全てお任せください。

- ・初回面接は、遠隔や直接対面どちらでも可能

貴社の状況に合わせて遠隔や直接対面どちらでも可能です。

- ・初回面接時に、内臓脂肪測定などを実施

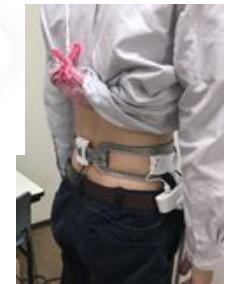
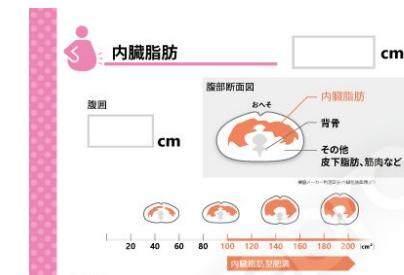
内臓脂肪を測定する機器を保有しています。

腹囲○cmよりも自分のお腹の中に

どれくらい脂肪がついているのか視覚的に伝えることで、

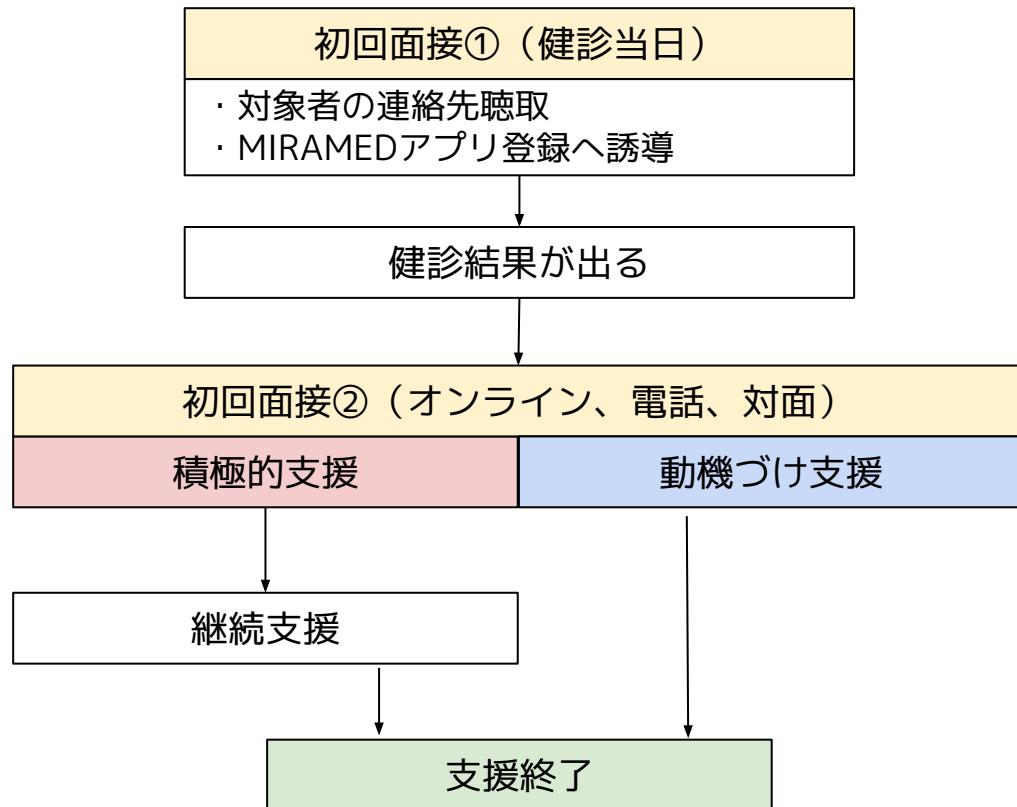
より自分の健康について向き合っていただき、

行動変容を促す初回面接ができます。



当日面接とその後の流れについて

- 専用用紙を使用し、ケアプロスタッフが特定保健指導対象になるか判断をいたします。
- 保健指導対象者が重なりすぐに実施できない場合は、予約表（※別紙）で管理していきます。
→その際に連絡先をお伺いすることになります。
- その他情報収集やシステムはMIRAMEDを使用します。



特定保健指導 情報共有記録用紙

※対象の40歳以上の方へ配布してください
※腹囲と血圧の健診スタッフは、表に結果を記入し、該当項目に〇を付けてください。
※必ず腹囲と血圧両方記載をお願いします。
※本用紙はレントゲン撮影後、特定保健指導スタッフが回収します。

腹囲	
男性：85cm未満 女性：90cm未満	男性：85cm以上 女性：90cm以上
対象外	

↓

血圧	
1回目	2回目（再測定値）
収縮期129以下 or 拡張期84以下	収縮期130以上 or 拡張期85以上
対象外	

↓

特定保健指導対象者	
-----------	--

↓

あり	なし
----	----

↓

積極的支援対象	動機づけ支援対象
---------	----------

↓

5階へお越しください

ご記入ください

部署：
お名前：

※特定保健指導実施対象になられた方へ
継続的な支援のため、皆様にMIRAMEDアプリをご活用いただければと思っております。
ID・パスワードを発行させていただきますので、右記QRコードを読み取っていただき、「[お名前]【生年月日】【電話番号】」を本文に記載してご返信ください。
後日【MIRAMEDログイン情報のお知らせ】というタイトルでメールをお送りいたします。

※専用用紙イメージ

完了までのサポート

めざせ、**ー2cm、ー2kg！**
担当の保健師が完了まで伴走いたします。

・保健師が担当となり、疾病疾患の知識を持った対応

生活習慣病だけでなく、さまざまな疾患に精通した保健師が、食事・運動だけでなく、疾患予防という観点からアプローチいたします。また、検査結果等の対象者データから健康課題を抽出し、施策の立案から改善までお任せいただけます。

・サポートの特徴

- ・対象者の希望に合わせて連絡方法をお選びいただけます。
- ・日々の業務との予定が立てやすいよう、連絡の日時を事前に調整できます。
- ・頻回に連絡を取ることで、小さな目標を共有しながら自己効力感を高めつつ行動変容のサポートをします。



導入事例 | 再雇用支援制度ご利用の社員様向けイベント

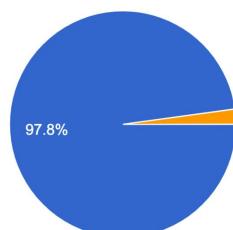
企画名	「シニアの活力アップ！」ワークショップ ～丸井を支え、創り上げてこられた方々へ～
対象者様	丸井グループ 再雇用支援制度をご利用する60歳以上の社員様
目的	<ul style="list-style-type: none">各所で勤務し、同世代との横のつながりが薄くなりつつある中で、「健康」をテーマとしたイベントで同窓会のような社内リアルイベントを開催。同期や、あの頃の先輩・後輩に会い、懐かしみながらこれからの健康について学べる。
内容	<ul style="list-style-type: none">転倒予防や、更年期について学べるワークショップ骨密度、肺年齢、転倒リスクチェック、握力セルフチェック（塩味チェック、血圧、体力測定など）

<アンケートでのご感想>

- 数値化しないと実感できないのでみなさん参加した方が良いと思います。
- 素晴らしい企画ありがとうございます。
- 高年齢者を戦力と考え大切に扱う 丸井グループが好きです。
- 健康上、自分に不足していることが少しですが分かりましたので、この結果を参考に生活習慣を見直したいと思います。

今後、このような健康チェックイベントを定期的に開催してほしいですか？

92件の回答



- 開催してほしい
- 開催の必要はない
- わからない



導入事例 株式会社セルメスタ

導入背景

健康経営の普及活動を行う株式会社セルメスタ様より依頼があり、オンラインにて大人の体力測定を実施

実施概要

- ZoomやYoutubeを使用し、オンライン配信
- 配信時に体力測定のアンケートも行い、集計結果をもとに生活アドバイスを行いました。

体力測定で生活習慣を見直し！



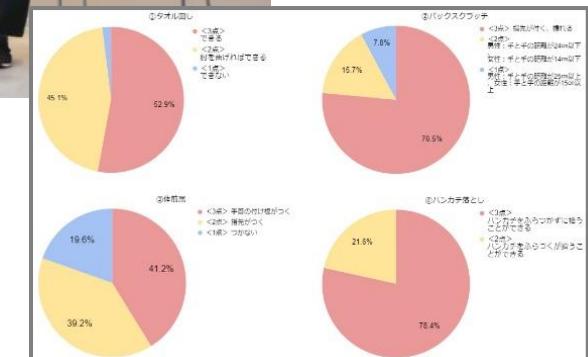
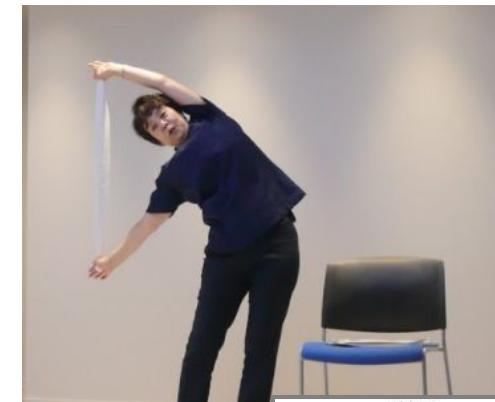
<ご担当者様より>

「当日生配信という大舞台での実演、本当に素晴らしいです！アンケートの結果もうれしいお声がたくさんですね！」



<参加者より>

「自宅での仕事が増え、体重や筋肉量が気になっていたタイミングで受講することができました。生活を見直すきっかけをありがとうございます。タオル運動もとても気持ちよかったです。続けようと思います。」



導入事例 さんぎょうい株式会社

導入背景

- さんぎょうい株式会社様が中小企業向けに実施している健康経営関連のWebセミナーの第2部を担当。
- コロナ禍の社会情勢に合わせて、オンラインでの実施とした。

実施概要

自身の身体活動量、消費カロリーの変化を実際に計算することで自分事としてとらえてもらい、自分の健康を考える機会の提供としました。

こんなに動いていない！の実感



<ご担当者様より>
「とても分かりやすく、みなさんに興味を持ってもらえたと思います」



<従業員様より>
「メツツの考え方をベースに日々の行動を少し改善することで健康が維持、促進できますね。」



導入事例 株式会社オカムラ様

導入背景

- ご担当者様がケアプロの健康チェックを受け、社員にも受けてもらいたいと開催。
- 骨チェック、血管年齢、肺年齢を測定。

実施概要

- 2支店で約100名様に健康チェックを実施。
- 肺年齢は両支店とも約10%の方が要注意でした。
- 社員皆さんで結果を見せ合いながら、楽しく検査し、健康について意識を上げる時間となりました。

気軽なチェックで健康への第1歩！

<ご担当者様より>

「ケアプロのファンです！社員にも楽しんで受けて頂き、また他の項目でも開催したいと思いました。」



<従業員様より>

30代女性

「数値が出るから皆と結果を比べるのがおもしろいですね」

50代男性

「肺年齢悪い…確かに子どもの風船膨らませられなかつたりするんです、用意してもらった風船で頑張って肺年齢練習します！」



導入事例 マルイグループ

導入背景

- ・ マルイグループ全体で健康経営に取り組んでおり、ケアプロの健康チェックを実施。
- ・ いろいろ年齢・血糖セットで測定。

実施概要

多くの店舗様でご活用いただきしており、各店舗様のニーズに合わせて検査項目をカスタマイズしました。



従業員みんなで楽しみながら健康増進！



<ご担当者様より>

「マルイグループとしても健康増進に力を入れています。これからも健康増進の活動のアピールができるよう頑張ります！」

<従業員様より>

40代男性

「イベントを予約して楽しみにしていました。ショップのみんなで測ってます！」

50代女性

「前回HbA1cが要注意だったので、通勤を自転車から歩きにしたんですが、まだ要注意のままですね。もう少し食事を見直してみます！」



導入事例 湘南モールフィル

導入背景

- ・ 非正規の従業員様の健康意識や満足度向上のため実施。
- ・ 2016年より定期的に開催。

実施概要

- ・ 毎年実施する中で、健康チェックイベントを自分の健康状態の指標としても活用している方もいらっしゃいました。
- ・ HbA1cの値は40%の方が要受診の結果に。
- ・ 「今後も定期的に健康チェックを導入してほしい」96%の方が回答

生活習慣を見直すきっかけづくりに貢献



<ご担当者様より>

「時間や場所の制約が少なく気軽に受けられ、その場での検査結果の説明が一番従業員にとってメリットがあったと思います！」

<従業員様より>

40代女性

「健康診断はもうずっと受けてなくて、去年から始まったこの血液検査が唯一受けられる検査なんです。」

20代女性2人組

「怖いけど面白そうだから予約して2人できました。
一度でたくさん項目測れて説明も受けれていいいですね。」



導入事例 小田急電鉄

導入背景

- ・従業員の満足度向上のために健康イベントを実施。
- ・血管年齢、骨チェック、AGEs糖化測定など各店舗のニーズに合わせた項目で測定。

実施概要

- ・新宿ミロード・新百合ヶ丘エルミロード・本厚木ミロードなど複数の店舗様で実施。
- ・2項目程度の採血を伴わない検査を実施し、多くの方へ気軽に健康チェックを受けていただける機会を提供しました。

健康への興味づけと意識の維持に！

<ご担当者様より>

「新宿ミロードで働く方は健康に対する意識の高い方が多いので、長くケアできる仕組みが作れたらと思っております！」



<従業員様より>

20代女性

「やったー！特に何もなくてよかった！老化のやつ（AGEs）はすごく気になってました！売り場戻ったら自慢します！」

50代女性

「甘い物大好き、たばこもたまに吸います！健康診断面倒だし、お金もかかるから受けてないの。次回は血糖値とかコレステロールの検査してみたいかな。」

