

はじめよう！ アンダー U40 からの 健康づくり

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？

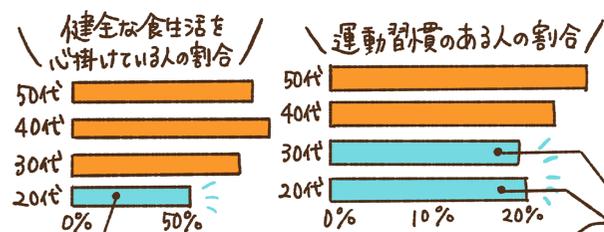
理由① 生活習慣病予防のため



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「ヤセテク」



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」



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



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!