

PHR を活用した予防運動プログラム

24年度 事業実施概要

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。



東京海上日動

次の一歩の力になる。

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	- 課題：循環器病のリスクがある高齢者の中に、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 - 本事業ではサービス提供の実証を通じて上記ソリューションのPSFを検証する
対象	サービス提供：25名、71歳～85歳、平均76歳 対照群：25名（実績） 本事業は国立長寿医療研究センターと共同で臨床研究を行い、コホート研究対象者が参加した
提供期間	2025年1月～3月
提供内容 体制	- 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（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㈱） - また、対象者に対する不明点解消のため相談窓口の設置を行った（5日間） - 本事業は国立長寿医療研究センターとの共同研究下で実施した

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



PHR Heart Club

- Apple Watch、血圧計・体重計のデータを自動で記録
- 心拍数のデータをEvoCare療法士に連携（今回は非システム連携）

iPhone、Apple Watch bluetooth血圧計・体重計

- Bluetooth連携機器を事前に設定して貸与
- 機器設定、アプリ利用等のサポートを提供



本年度振り返りと次年度に向けた深堀の方向性

- 高水準で運動実施が推移し、一定のPSFが立証されたと考えられる

本年度事業振り返り

<導入・利用>

- 導入にあたっては、特にPHRの設定に電話・対面サポートを要した
- 他方、参加者の平均年齢が76歳と高齢でもPHRで80%、運動実施率で100%近い方が継続できている

<運動>

- 運動はスマートフォンでは画面が小さいなどの課題の指摘はあるが、継続できている
- 運動内容をPHRデータ連携とアプリ内チャットでの利用者の主訴によって調整（パーソナライズ）することができている
- 目標達成されるようになった方はチャットを活用している方であり、非同期コミュニケーションの有効性が確認できた



次年度の事業方向性について

- 利用開始のモチベーション設計・タイミングの補足
今回は、コホート研究対象者に無償で提供する形で導入したが、事業化に向けてはモチベーションをとらえていく接点の探索が必要となる

- サービスの構成・費用のバランス

高齢者層に対しても手厚いサポートを行えば利用に至ることは立証されたが、サポート＝コストと利用者リテラシーのバランスの良いところを探る必要がある

- 医療（医療機関）との接続性

健診等モチベーションが発生するタイミングをとらえたり、継続意欲喚起やモニタリング実施の場となりうる医療との接続性を検討する必要がある。

- データ連携基盤の活用による募集の強化



東京海上日動

次の一歩の力になる。