

—生保エコシステムの新たなステージ— ヘルスケア分野への展開

アイリックコーポレーション(IRR)フェロー

保険・ヘルスケアDX担当 畔柳主税

保険会社は健康増進型の保険・アプリを提供して、日本人の健康改善に取り組んでいる。米国で先行している予防医学に基づくヘルスコーチの保険業界への適用の可能性を探ってみた。

挑戦の末、私がたどり着いた生活習慣改善法

体重は▲10キロ(68↓58)、血圧は▲19(137↓118)。私の定期健康診断の2022年から21年での変化だ。私はこれまでダイエットに人生で何度も挑戦してきた。30分以上のジョギング、脂肪燃焼を促すアミノ酸の摂取、腸内環境に良いアロエベラなど。結果、約35年間体重は増え続けたままだった。ところが「食べても太らず、免疫力がつく食

事法」という本を読んだ。著者は米国の最先端の予防医学を学んだヘルスコーチ兼現役の外科医だ。予防医学はダイエットに限らず、心身に向上できる。私の場合、ランチなしでも午後の仕事で心身ともに疲れない。朝食なしでも、ゴルフで18ホールをスルーで回れる。

保険会社の健康増進アプリを比べてみた

予防医学とヘルスコーチ

一方で頭で理解しても習慣化することは難しい。「畔柳さんぐらいですよ。本を読んで習慣化できるのは、8・9割は、途中で挫折します」

社の習慣化こそ、保険会社が取り組むべき課題だと思つた。契約者が健康で幸せになり、エンゲージメントも高まり、給付金の支払いも減る。日本の健康保険制度の維持にも貢献できる。保険会社

予防医学とヘルスコーチが健康アプリを進化させる

B.生活習慣改善のための取り組みを簡単に続けられるよう工夫がされてきた。生活習慣や健診結果を入力すると、自分に合った生活習慣改善のためのチャレンジを選ぶことができる。私も5日間

食しつかり食べるなど、教科書的に一律の処方方を押し付ける。最先端の予防医学では、ファステイングの効果を実証されていて、食習慣も自分の仕事・生活に合わせてカスタマイズする必要があ

ビスに加えて、個別のニーズにはヘルスコーチを有料で提供するなど。ただ実現には、健康アプリの機能・UIの進化、医療(治療)とヘルスコーチ(予防医学)との棲み分け、健康診断・

実施した。「ラーメンでこんなに血糖値がスパイクするんですね」と、食べ過ぎの弊害を二瞬で理解して、行動変容に効果てきめんだ。この分野では、保険会社各社ともリサーチ・実践に入っ

【訂正】 9月21日付の本連載において、ストレスチェック義務の対象範囲について誤りがありました。正しくは、「全ての企業」ではなく、「50人以上の企業」です。お詫びして訂正いたします。



ヘルスコーチ斎藤真由美さんとの特別対談

もすでに健康増進型保険の発売、健康増進アプリの提供の提供を開始している。そこで、2社の保険会社の健康増進アプリを実際に使ってみた。

健康アプリの課題克服にヘルスコーチ

健康アプリの課題は、習慣の種類が多すぎた。(リワード)で解決していた。簡単にいうと、歩かないと保険料が上がって損をして、歩くことが抽選でコーヒー等が当たる。私も抽選できるように頑張つて歩くことができた。

健康アプリの課題は、習慣の種類が多すぎた。歩くなど簡単なものはスマホで自動計測して続けることができる。しかし、食事などは記録が面倒が続かないし、スイーツの誘惑にも負ける。これは人のフォロワーが必要だ。もう一つは、習慣の個別カスタマイズだ。3

は、保険会社による「フアイナンシャル・プランニング&保険」の提案が一因だ。これと同じように、ヘルスコーチをヘルスプランナーによる「ヘルスプランニング&保険」という形で日本に導入するとよいのではないか。その上で、基本的には無料の健康アプリでのサー

検査など日本の良さを生かすなどの工夫が必要だろう。 健康アプリの進化は、6月に紹介した疾病リスク予測(レグナル社)十健康診断書AIOCR(弊社)の活用が有効だ。実際、保険会社からも引き合いが来ている。また、2022年のCES

静岡県富士市生まれ・東工大卒。石油会社のIT部門から2008年より保険業界向けのITソリューション・DXの企画・営業に携わる。持ち味は企業コラボ。

目指すべき進化の方向

今回は、9月に紹介したぼけんと職域をテーマにした。団体保険におけるロボアド・募集改革の可能性を掘り下げた。 【畔柳主税(あぜやなぎ・ちから)氏のプロフィール】