

2022年7月28日

健診結果改善サポートアプリ「Neo コーチ」の提供開始 ～パーソナルヘルスコーチングサービスによる健康改善応援～

第一生命グループの一員であるネオファースト生命保険株式会社（代表取締役社長：徳岡 裕士、以下「当社」）は、健診結果の改善等に向けて、一人ひとりに合った健康的な生活習慣の改善を目指すプログラムを搭載したアプリ「Neo コーチ」を開発し、2022年7月28日（木）より無料で一般公開しました。

当社は、「あったらいいな」をいちばんに。をミッションに掲げ、健康増進に資する商品・サービス等の提供を行っております。このなか、「Wellness¹～もっと自分らしく～を応援する。」をビジョンに掲げ、この取組みを更に進化させるべく、「Wellness プロジェクト」（以下「本プロジェクト」）を立ち上げました。本プロジェクトを通して、個々人が抱える心身の悩みを解消し、一人ひとりの豊かな人生・自己実現に寄り添っていただけるようなサポートに取り組んでいきます。

今般、本プロジェクト第1弾企画として、健診結果を改善したいが「何をしたらいいかわからない」「取組みがなかなか継続しない」等といった身近な悩みに着目し、一人ひとりのライフスタイルに合わせた生活習慣の改善取組みの提案やフィードバック等のサポートを行うアプリ「Neo コーチ」を開発しました。

当社は、お客さまの期待を超えたレベルでの顧客体験（＝CX（Customer Experience））をお届けし、「利用して良かった」「ネオファースト生命、いいね！」と思っただけのような商品・サービスの提供を社員一丸となって目指してまいります。アプリリリース後も新たな機能の開発や顧客体験のブラッシュアップを行い、よりお客さまが抱える心身の悩みを解消していただける顧客体験を提供してまいります。



Neo コーチ専属ヘルスコーチ
ウェル美

¹ Wellness とは、病気ではない状態であるヘルス（健康）を「基盤」として、豊かな人生や自己実現に向けて、何かに没頭・熱中している、生き甲斐を見つけているなど、心身の充実を感じている状態のことと、当社では定義しています。

1. 「Neoコーチ」アプリの3つのユーザー体験



- 体験①** 自分にピッタリの「生活習慣改善取組み」が**かんたんに選べる**
- 体験②** ヘルスコーチのサポートで**無理なく続けられる**
- 体験③** 身に付いた健康リテラシーで「**なりたい自分**」に**変わる**

体験① 自分にピッタリの「生活習慣改善取組み」がかんたんに選べる

- ・ 健診結果数値の入力に加えて、自身の生活習慣の入力を行います。
- ・ 異常値である検査項目や注意すべき疾病がわかり、健康状態の注意点に気付けます。
- ・ 入力結果をもとに、食事・運動のカテゴリの中から、一人ひとりに合わせた生活習慣改善に向けたチャレンジが提案されるので、自分にピッタリの「生活習慣改善取組み」がかんたんに選べます。



健診結果の入力に加えて生活習慣を入力する



異常値である検査項目がわかる



注意すべき疾病がわかる

体験② バーチャルヘルスコーチの毎日のサポートで無理なく続けられる

- ・ 健診結果の改善等の健康課題に対し、「自らの気づき→自主性を高める→行動の継続→習慣化」という行動変容のプロセスに沿って、一人ひとりに合った方法でサポートします。
- ・ 具体的には、ヘルスコーチ（ウェル美）から提案されたチャレンジ項目の中から自身が取り組みやすいチャレンジを一つ選び、5日間サイクルで取り組み、ヘルスコーチが日々のチェックと最終日の振り返りで「自らの気づき」を促すプロセスを繰り返します。
- ・ その結果、自分でもできるという自己効力感が高まり、自主性が生まれることで行動の継続につながり、その延長線上で習慣化へ導いていきます。
- ・ 本来ヘルスコーチングは対面で行うものですが、「Neoコーチ」はアプリ上で「いつでも・どこでも・気軽に」ヘルスコーチングを続けられます。



自分にぴったりのチャレンジを選択できる



スタンプでかんたんに報告できる



チャットで「自らの気づき」を促すプロセスを繰り返す

体験③ 身に付いた健康リテラシーで「なりたい自分」に変わる

- ・ 「健康リテラシー」は、世界的に進行する「健康格差」への処方箋として、また国内でも、健康経営銘柄認定基準に「健康リテラシー向上」が組み込まれる等、健康維持・増進に関する個人の能力として注目されています。
- ・ 「健康リテラシー」の「リテラシー」の本来の意味は、「知識」を「活用できる」まで含まれており、「健康知識」と「健康行動」をセットで定着させるべきと考えています。
- ・ 「健康リテラシー」を一気に習得することは困難です。そこで、本アプリは、予防医学・健康教育・ヘルスプロモーションが専門の福田洋医師や保健師の監修のもと、健康課題に合わせた「正しい知識&行動」のプロセスを繰り返すプログラムとすることで、少しずつ行動の定着、習慣化に導いていき、「健康リテラシー」を向上させる仕組みとしています。



チャットの中で健康に関する
コンテンツをお届け



コンテンツを読んで
健康リテラシーを高められる

2. 国内屈指のヘルスコーチング専門家がノウハウを提供

当社は、主に健康診断でB~D判定という結果を受けて「何らかの対策をとらなければ」という悩みを抱えている方に対し、『専門家による健診結果B~D項目の分析をもとに、「かんたんで続く効果的なチャレンジ」を教えてくれる健康改善ペースメーカー』をコンセプトとし、本アプリを開発することとしました。

現状、様々なヘルスケアサービスがあるものの、「行動が継続しにくい」ということが長く課題になっています。一方、ヘルスケアサービスの先進国である米国においては、近年数多くの企業が、「ヘルスコーチング技術(*)」を活用し、行動が継続しにくい人の行動変容にも成功しています。また、最近では、日本でも大手フィットネスクラブが「ヘルスコーチング技術」を活用する等、行動変容の成功事例が出ています。

「ヘルスコーチング技術」のポイントは、「無理なく続けられること」を発見し、「小さな成功体験」を積み上げることで、行動の継続へ導くコミュニケーションにあります。

本アプリでは、日本国内においてヘルスケアサービス領域を熟知し、且つヘルスコーチングの要素を整理できる専門家である里見将史氏監修のもと、「ヘルスコーチとのリアルなコミュニケーション」を体現し、お客さまに寄り添いながら「無理なく続く」行動変容をサポートします。

本サービスの提供により、お客さま一人ひとりの疾病予防と健康増進などをサポートすることで、社会課題となっている平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、お客さまの生活の質の低下を防ぎ、お客さま一人ひとりの豊かな人生・自己実現に繋がるとともに、健康格差の縮小も期待できると考えています。

(*) 行動変容を支援するコミュニケーション技法。専門家が寄り添いながら、対象者の自発的な行動を促し、最終的には一人でも行動を継続できる状況を作るサポートである。

【監修者】



福田 洋（ふくだ ひろし）氏プロフィール
順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座 特任教授

専門は予防医学、産業保健、健康教育・ヘルスプロモーション、ヘルスリテラシー。
働きざかり世代に有効で感謝される予防医療の確立を目指しており、企業、健保の現場スタッフが交流できる多職種産業保健スタッフの研究会「さんぼ会」を主催するなど多方面で活躍中。



里見 将史（さとみ まさふみ）氏プロフィール
株式会社スポルツ ディレクター
ヘルスコーチ
（一般）生涯学習開発財団認定コーチ
食コンディショニングアドバイザー

ヘルスケアサービスの企画、開発、運用のサポートの現場を約 25 年以上経験。これまでにヘルスコーチングを活用したヘルスケアサービスの企画、開発、運用を数多くサポート。ヘルスケアサービスの領域を熟知し、オンライン、オフラインを含めてヘルスケアサービスにヘルスコーチングを組み込むことができるスペシャリスト。

【ダウンロードは以下からお願いいたします】



<https://download.neofirst.co.jp/wellness/neocoach2/>

【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

ネオファースト生命保険株式会社 CXデザイン部 Neoコーチお問い合わせ窓口

e-mail : neocoach_info@neofirst.co.jp

以 上