

企業における MY CONDITION KOBEの導入について

神戸市内で働く皆さん！健康経営って知っていますか？

社員の健康は、企業の資本です。

社員が心身ともに健康になれば、労働生産性や企業のイメージは上がり、
反対に離職率を下げ、医療費の負担を減らすことができます。

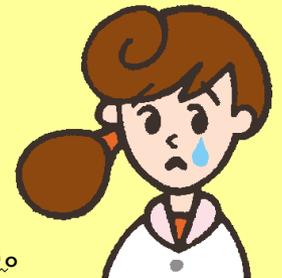
まさに、企業にとっては良いことばかり。

いま神戸市は、「誰もが健康になれるまち」を目指しています。

市民はもちろん、神戸市で働く皆さんにも健康になって欲しい。

だから、神戸市の企業には、ぜひ健康経営を推進して欲しいのです。

そうは言っても、健康経営って難しそうですよね…。何から始めていいのかわからない。



そこで、ご提案です。まずは、MY CONDITION KOBEを社内で導入してください。

多くの神戸市民を健康に導いてきたMY CONDITION KOBE。

社員の健康のこと、気になるなら、はじめよう。



概要

MY CONDITION KOBEについて

2019年4月より、神戸市が市民を対象に運用している無料の健康サービス。専用のアプリを介して、健康管理のサポート、健康アドバイス、健康ポイントの運用、健康情報の配信、アンケート調査の実施等を行っている。

神戸市在勤者への利用資格の拡大について

現在は、神戸市に住民票を置いている「市民」のみを対象に提供しているサービスであるが、誰もが健康になれるまち健康創造都市KOBEの実現に向け、神戸市企業の健康経営をサポートするため、2020年1月より、利用資格を在勤者に拡大する。

利用資格

神戸市内に本社・支社・営業所等を置く企業の社員

利用方法

企業（営業所、本店、支店等でも可）単位もしくは健保組合単位で神戸市と契約することにより、所属する社員が利用可能となる。



メリット①

MY CONDITION KOBEの利用で社員が健康に

◆健康アプリ「MY CONDITION KOBE」の利用でできること

健康情報の一括管理

健康診断の結果（※）、体重・体脂肪・血圧・血糖値・脈拍・腹囲・筋肉量などの身体情報、食事、運動、睡眠等の生活情報をアプリで一括管理することができる。

（※）企業健保が社員の健診結果を一括して神戸市に提供した場合、健診結果の自動入力も可能。

自分だけの健康アドバイス

選択したコース（なりたい姿）、入力した情報に応じて、自分だけの健康アドバイスを受けることができる。食事面では、カロリー収支、不足している栄養素等がわかるほか、運動面では、歩数の管理、気軽にできる運動方法のアドバイスなどを受けることができる。

健康ポイントで特典ゲット

情報の入力、目標の達成、健康イベントへの参加等で、健康ポイントが貯まり、市内企業の協賛による豪華特典に応募・交換ができる。



メリット②

企業として健康経営に取り組むことができる

MY CONDITION KOBEの導入で、「健康経営銘柄」認定基準の12項目をカバー

従業員の健康管理を経営課題とし、戦略的に取り組む経営手法である「健康経営」。従業員が心身ともに健康になれば、労働生産性を上げ、企業価値・イメージを高め、従業員の定着・離職率は改善し、医療費の負担を減らすことも。MY CONDITION KOBEの導入で、健康経営に取り組む企業としてのイメージを醸成することができます。詳細は、次ページ。

社員の健康状態を管理することができる

神戸市よりアプリの管理者権限を付与することにより、社員全体の健康状態の分析ができる。また、企業健保として契約した場合は、各社員が記録した健康データをいつでも確認することができるため、社員の健康状態を正確に把握することができ、一人一人に指導をすることも可能。



(参考) 健康経営銘柄2020選定基準および健康経営優良法人2020認定基準

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件	
				銘柄・ホワイト500	大規模
1. 経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信(アニュアルレポートや統合報告書等での発信)	必須	
			①トップランナーとして健康経営の普及に取り組んでいること	必須	左記①～⑯のうち12項目以上
2. 組織体制		経営層の体制	健康づくり責任者が役員以上	必須	
		保険者との連携	健保等保険者と連携		
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題の把握	②定期健診受診率(実質100%) ③受診勧奨の取り組み ④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	左記②～⑯のうち12項目以上	左記①～⑯のうち12項目以上
		対策の検討	⑤健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)の設定 (※「健康経営優良法人2021」の認定基準では必須項目とする)		
	健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲイジメント	ヘルスリテラシーの向上	⑥管理職又は従業員に対する教育機会の設定 ※「従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育」については参加率(実施率)を測っていること		
		ワークライフバランスの推進	⑦適切な働き方実現に向けた取り組み		
		職場の活性化	⑧コミュニケーションの促進に向けた取り組み		
		病気の治療と仕事の両立支援	⑨病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み(⑯以外)		
	従業員の心と身体への健康づくりに向けた具体的な対策	保健指導	⑩保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※「生活習慣病予備群者への特定保健指導以外の保健指導」については参加率(実施率)を測っていること		
		健康増進・生活習慣病予防対策	⑪食生活の改善に向けた取り組み		
			⑫運動機会の増進に向けた取り組み		
			⑬女性の健康保持・増進に向けた取り組み		
感染症予防対策		⑭従業員の感染症予防に向けた取り組み			
過重労働対策		⑮長時間労働者への対応に関する取り組み			
取組の質の確保	メンタルヘルス対策	⑯メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み			
	受動喫煙対策	受動喫煙対策に関する取り組み			
4. 評価・改善	取組の質の確保	専門資格者の関与	産業医又は保健師が健康保持・増進の立案・検討に関与	必須	
	取組の効果検証	健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施		必須	
5. 法令遵守・リスクマネジメント(自主申告) ※「誓約書」参照			定期健診の実施、健保等保険者による特定健康診査・特定保健指導の実施、50人以上の事業場におけるストレスチェックの実施、従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと、など	必須	

● : 導入のみでカバーできる項目

● : 機能の活用でカバーできる項目

出典: 経済産業省



MY CONDITION KOBE導入イメージ

神戸市

MY CONDITION KOBE (神戸市版)

企業A

企業B

企業C

企業D

企業E

MCK
(企業A版)

MCK
(企業B版)

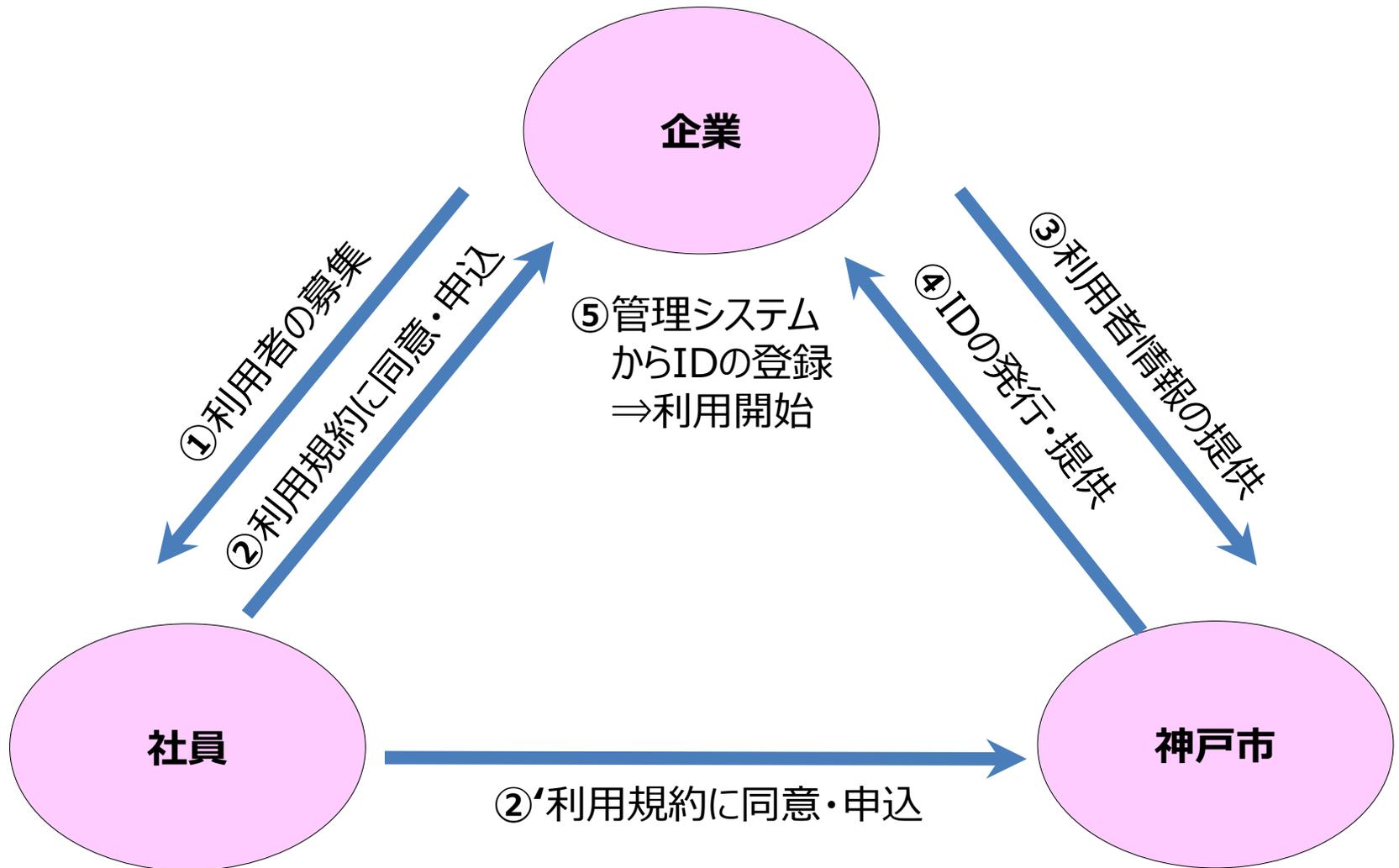
MCK
(企業C版)

MCK
(企業D版)

MCK
(企業E版)

MY CONDITION KOBE (神戸市版) の機能はそのまま使用可能。さらに、健康経営の一環として、企業が、アプリの管理者として独自に運営することができます。詳細は、管理者の機能 (p.8) をご確認ください。

MY CONDITION KOBE導入の流れ



管理者の機能について

① 社員全体の健康状態の分析



企業健保としての加入
でのみ利用可能な機能

② 社員個人の健康管理 ★

③ ユーザーへの情報発信

アプリを利用している社員に対し、性別・年齢・BMI・歩数・健康スコア等で絞り込み、日時を指定して、お知らせ配信を行うことができる。Ex. BMI値が高い社員に対し、注意喚起の連絡を送る。

④ 健康ポイントの運用

健康行動に対して、健康ポイントを付与し、健康行動を促すことができる。（交換特典も管理者側で設定が必要。） Ex. 有給の取得で、ポイント付与。昼休みにランニングをすると、ポイント付与。

⑤ ランキングイベントの開催

事業所ごと、部署ごとに、健康スコア等を競うランキングイベントを開催し、健康行動を促すことができる。

⑥ オンライン保健指導の実施 ★

健康診断で要注意の社員に対して、オンラインで保健指導を実施できる。



管理者機能①：社員全体の健康管状態の分析



タイムラインを開いた人数

- ・ 総数
- ・ 男女別
- ・ 年齢別



その日に何らかの入力をした（※）人数 （※）食事／運動／体重／生活／カラダ情報など

- ・ 総数
- ・ 機能別利用数
- ・ 男女別
- ・ 年齢別

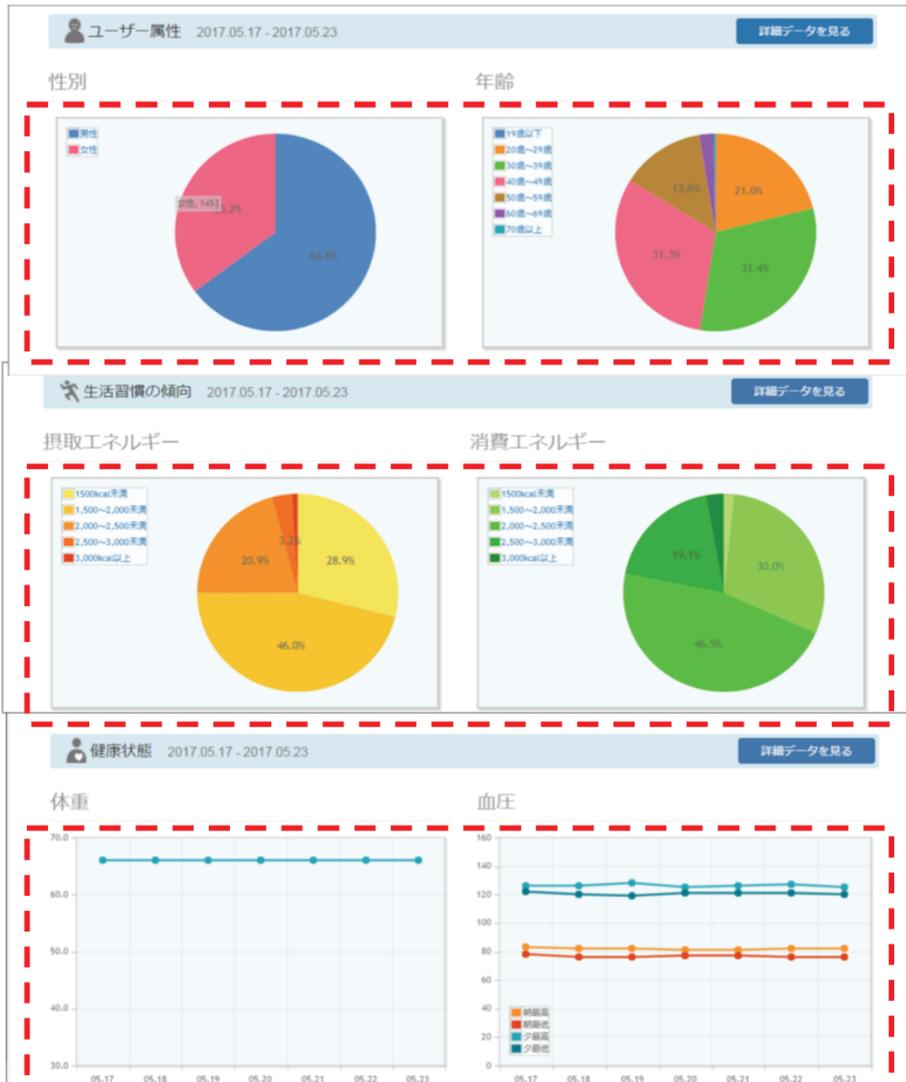


新規にアプリに登録した人数

- ・ 総数
- ・ 男女別
- ・ 年齢別
- ・ 累計登録者数



管理者機能①：社員全体の健康管状態の分析



登録ユーザーの属性

- ・ 年齢
- ・ 性別
- ・ BMI値

生活習慣の傾向

- ・ 摂取エネルギー
- ・ 消費エネルギー
- ・ 体重
- ・ 歩数
- ・ 健康スコア

健康状態

- | | |
|------------|--------------|
| 【食事・運動データ】 | 【カラダに関するデータ】 |
| ・ 摂取カロリー | ・ 体重 |
| ・ 消費カロリー | ・ 血圧 |
| ・ カロリー収支 | ・ 脈拍 |
| ・ 健康スコア | ・ 体脂肪 |
| ・ 歩数 | ・ 筋肉量 |

管理者機能①：社員全体の健康管状態の分析

● ユーザー分析 詳細

「詳細データを見る」ボタンをクリックで、他の項目が表示されます。

生活習慣の傾向 2017.05.18 - 2017.05.24 詳細データを見る

摂取エネルギー

消費エネルギー

日付	摂取カロリー	消費カロリー	収支カロリー	健康スコア	歩数
2016/12/1	1865	2175	-310	59	7112
2016/12/2	1890	2174	-284	60	7346
2016/12/3	1886	2173	-287	60	7122
2016/12/4	1891	2172	-281	60	6964
2016/12/5	1845	2173	-328	61	6800
2016/12/6	1702	2167	-465	60	6778
2016/12/7	1717	2168	-451	55	6125
2016/12/8	1865	2175	-310	59	7112
2016/12/9	1890	2174	-284	60	7346

各項目の表示と、csvダウンロードができます。

生活習慣の傾向 - ユーザー分析

検索、登録、夕暮の3歳を食べたユーザーを対象に集計し、それぞれの指標で構成比を表示しています。

表示条件を設定

摂取エネルギー 2017.05.18 - 2017.05.24

項目	人数	割合
1500kcal未満	244	30.8%
1,500~2,000kcal未満	359	45.4%
2,000~2,500kcal未満	154	19.5%
2,500~3,000kcal未満	29	3.5%
3,000kcal以上	6	0.8%

消費エネルギー 2017.05.18 - 2017.05.24

項目	人数	割合
1500kcal未満	67	1.6%
1,500~2,000kcal未満	1249	30.1%
2,000~2,500kcal未満	1930	46.5%
2,500~3,000kcal未満	788	19%
3,000kcal以上	121	2.9%

体重 2017.05.18 - 2017.05.24

項目	人数	割合
50kg未満	384	9.2%
50~55kg未満	1571	37.8%
55~60kg未満	1531	35.8%
60~65kg未満	519	12.5%
65kg以上	154	3.7%

歩数 2017.05.18 - 2017.05.24

項目	人数	割合
5000歩未満	365	39.7%



管理者機能②：社員個人の健康管理 ☆

社員管理

カラダかわるNaviアプリに登録している社員の確認と、追加ができます。

バウコードの送信 一括追加(CSV) 一括追加の方法 追加一括追加

社員一覧 社員の検索

一括のダウンロード(CSV)

社員ID	社員コード	名前	性別	生年月日	登録事業所	アプリ登録日	ユーザーID
3647	LC0006	宮沢ジローラモ	男性	1979-10-15 (37歳)	本社	2017-05-01	8506

←リストに戻る

個人分析

LC0006：宮沢ジローラモ

生年月日	1979-10-15 (37歳)
性別	男性
身長	169.3cm
体重	63.5kg

分析の種類

基本分析 食事履歴 運動履歴

期間指定

2017-04-23 ~ 2017-05-23

集計単位

日ベース 週ベース 月ベース

基本分析 データ内容

- ・摂取カロリー
- ・消費カロリー
- ・カロリー収支
- ・体重
- ・健康スコア
- ・歩数
- ・血圧
- ・脈拍
- ・体脂肪
- ・筋肉量

食事履歴 データ内容

- ・入力時間
- ・献立
- ・摂取カロリー
- ・糖質
- ・画像



入力時間	献立	摂取カロリー	糖質	画像
朝食 08:30	・牛乳 ・食パン(6枚切り)	297kcal	37g	
昼食 12:30	・焼き魚・ムニエル・ソテー ・チャパリン・ピタフ ・ヨーグルト(プレーン) ・焼き魚・ムニエル・ソテー ・スープ	1016kcal	70g	
朝食 19:30	(未入力)	0kcal	0g	
夕食	・ざるそば・冷やしそば ・めんつゆ ・ソフトドリンク ・薬味	430kcal	85g	
合計		1743kcal	200g	

2019年02月22日(金)

入力時間	献立	摂取カロリー	糖質	画像
朝食 08:30	・生野菜・サラダ ・菓子パン ・パン	274kcal	46g	
昼食 12:30	・生野菜サラダ ・カップめん	411kcal	43g	

運動履歴 データ内容

- ・運動カテゴリー
- ・運動内容
- ・時間
- ・消費カロリー

2019年02月16日(土)

カテゴリ	内容	時間	消費カロリー
歩数連携	7,043歩	-	181kcal
運動合計		-	181kcal
総消費カロリー			1779kcal

管理者機能④：健康ポイントの運用（2月下旬以降の予定）

Step1：管理者画面で、ポイント付与する条件を設定し、QRコードを発行。

イベント名称 必須	<input type="text"/>
付与ポイント 必須	<input type="text"/> ポイント / 回
付与制限 必須	期間中 <input type="text"/> 回 1日につき <input type="text"/> 回
期間：	2019/04/09 ~ 2019/04/16
対象ユーザー：	<p>性別 <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性</p> <p>年齢 <input type="text" value="未設定"/> 歳以上 <input type="text" value="未設定"/> 歳未満</p> <p>BMI値 <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> 18.5未満 <input type="radio"/> 18.5以上 25未満 <input type="radio"/> 25以上</p>

Step2：QRの読み込みでポイント取得。

健康のこと、
気になるなら、
はじめよう。



MY CONDITION KOBE

社員の健康は会社の資本！
有給消化ポイント
20P取得コード



管理者機能⑤：ランキングイベントの開催



チームを組み、健康スコア（※）、BMI、歩数を競うランキングイベントを開催することができる。

事業所ごと、部署ごと、プロジェクトチームごとなどで、チームを編成し、競うことで、健康意識が高まることが期待できる。

（※）健康スコアとは、日々登録する生活データに基づき、1日の終わりに示される生活習慣の総合評価であり、「食事の登録有無」「栄養素の摂取状況」「摂取カロリー/消費カロリーが目標値に近い」「運動しているか」等で採点されます。

管理者機能⑥：オンライン保健指導の実施

※アプリベンダーとの契約が必要、別料金。

アプリ「カラダかわるNavi」から予約し、オンライン面談を行うことができます。

希望の管理栄養士を決める



希望の日時を予約する



対象者は前日まで、
予約の変更ができます。

オンライン面談を受ける



管理栄養士の
プロフィールを確認できます。