

参考資料2

生活習慣病予防事業における 保健指導対象者への PHRサービス利活用促進に向けた ハンドブック

～ 健康行動を促すためのPHR利活用のコツ ～

ハンドブックの趣旨

近年、健康づくり施策として「PHR (personal health record) の利活用」が推進され、民間のPHRサービス事業者の参画も進んでいます。

保健指導等でもPHRサービスを用いた支援により、対象者の行動変容や健康状態の改善といったアウトカムにつなげることが期待されています。

本ハンドブックは、PHRサービスを用いた保健指導※を

- ① 既に導入されている方で、
「もっと効果的に（行動変容につながるように）使いたい!」と
思われている方
- ② これから導入を考えているが、
「PHRサービスの活用方法やメリットが、
いまいちイメージできない」という方

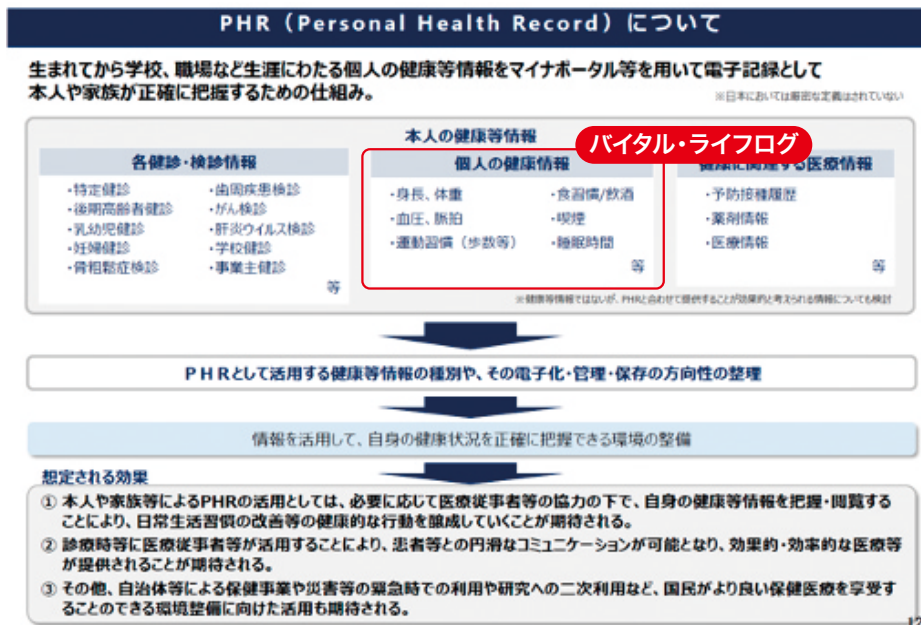
に向けた利活用のポイントを、特に「PHRサービスの機能」と「行動変容」に着目して、整理しています。

※保健指導は、指導者が対象者とのコミュニケーションをとりながら継続的に支援を行う、特定保健指導における「積極的支援」などを想定していますが、「動機づけ支援」や、その他の支援プログラムにおける保健指導の目標設定等においても活用いただけます。

本ハンドブックをご参照いただき、自治体や企業健保等でPHRサービスを利活用した保健指導の一助になれば幸いです。

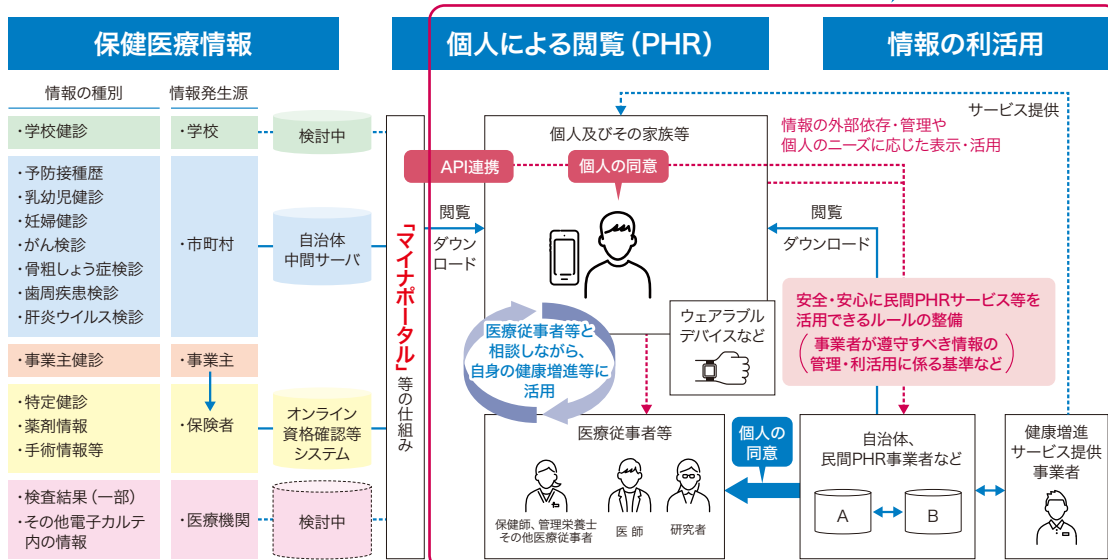
PHRサービス利活用の位置づけ

より良い保健医療の実現に向けて、対象者（一般住民）が民間PHRサービス事業者のアプリ等を用い、自身で集積したバイタル・ライフログ等の記録（情報）を利活用することが期待されています。



本リーフレットでは、特定健診事業等で用いるPHRサービス利活用に焦点をあて、ポイントを整理しました。

PHRサービスの全体像



ハンドブックの概要 ～ 3つのポイント ～

P10に、PHRサービスを用いた保健指導を行う際のポイント（チェックリスト）を掲載しています。事業の計画や評価で、活用してみてください。

ポイント①

PHRサービスを使うメリットってあるの？

まずは知ろう！

PHRサービス利活用で期待できる効果
(アウトカム)

ポイント②

対象者の適性を考える

どんな人に適している？

(対象者の抽出やハードルの
下げ方のコツ)



対象者(一般生活者)

行動変容・
健康状態の
維持・改善

ポイント③

効果的な使い方とは？

どのような機能をどのように利活用する
と効果的か？

はじめに・・・

押さえておきたい！

対象者に推奨するPHRサービス（健康管理アプリ）の『機能』

『PHRサービス』の機能には、大きく以下の2つの機能があります。

- ① 健診や医療の情報を対象者が自身で把握する（対象者が見にくい）機能
- ② 対象者が自身の情報を蓄積して医療者と共有する（医療者側に受け渡す）機能

① 健診や医療情報を対象者が自身で把握する機能

診療情報・検査結果の閲覧機能



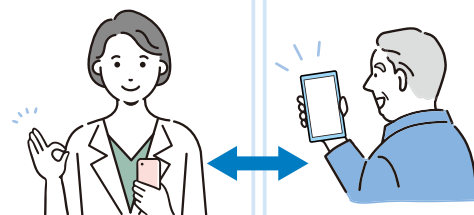
患者教育機能
(健康情報の提供等)

処方のリフィル機能

予約取得機能

リマインダー機能
(内服・受診・健診・
予防接種)

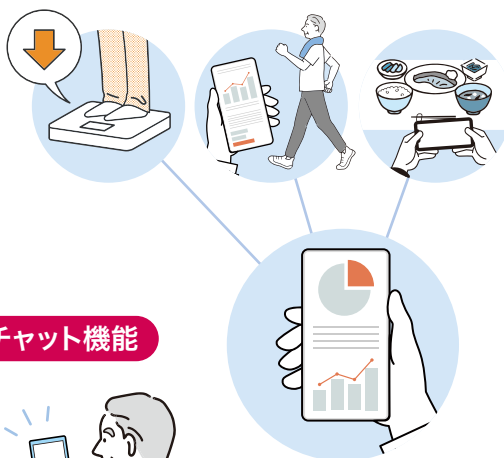
メッセージ・チャット機能



意思決定・サポート機能

② 対象者が自身の情報を蓄積して医療者と共有する機能

モニタリング機能 (健康状態・ライフログ)



ポイント①

PHRサービスを使うメリットってあるの？

まずは知ろう！

PHRサービスを用いることで期待できる効果（アウトカム）

海外でのこれまでの研究の結果から、
PHRサービスの利用と以下のような関連があることが報告されています。

① 行動変容への寄与

血糖値や血圧、歩数、体重などの「記録」ができる
PHRサービスの利用は、自身の健康管理をサポートする。

(Archer et.al., J Am Med Inform Assoc (2011))

- 健康状態の【モニタリング・シェア機能】の利用は・・・

➡【セルフマネジメント】の向上 と関連

+α（保健指導以外の領域でも…）

PHRサービスの利用は、服薬アドヒアランスや
治療アドヒアランスの向上とも関連することが報告されています



② 健康アウトカムへの寄与

- 【PHRサービス全般
（＝ログインして何らかのPHRサービス）】の利用は・・・

➡【血糖値】の改善 と関連

医療者とのメッセージの頻度が
高い人ほど、血糖コントロールが良好。

(Sun et.al., JMIR Diabetes (2018))

- 【医療者とのメッセージ機能】の利用は・・・

➡【血糖】（LDLコレステロール値）の改善 と関連

『ログインして使ってもらうこと』で、なかなかうまくいかなかった行動変容や
健康アウトカム改善につながるきっかけになる可能性があります！



※研究班でPHRサービスの利用と行動変容、健康アウトカムとの関連を整理し、公表したレビュー論文の
結果をもとに提示しています（射場ら、日本公衆衛生雑誌 2026）。よろしければ論文もご覧ください。

ポイント②

対象者の適性を考える

対象者特性を踏まえた 導入判断やの導入のコツ

一人でも多くの方にPHRサービスを活用してもらい、行動変容・健康アウトカム改善につなげたいですが、対象者により、PHRサービス(健康管理アプリ)利用に対するハードルの高さは異なります。PHRサービスを用いた支援の導入は、「適性」を踏まえて進めるとうまくいく可能性があります。

➡ ステップ0 (導入前)

方策1 : PHRサービス導入時の「障壁チェックリスト」を作成しておく

方策2 : チェックリストの結果に応じた配慮を行う
(導入判断、利用開始のハードルを下げる工夫)



障壁チェックリストの例

ICT利用困難タイプ

- ☐ ICTリテラシーが低い
例: スマートフォンにアプリをインストールできない など
- ☐ 職場や家庭で電子機器が使えない

スマートフォンに自分でアプリをインストールできる人や、職場でもPHRサービス(電子機器)を使える環境がある人への導入を優先する

健康への関心低タイプ

- ☐ 健康意識が低い
例: 行動変容ステージが無関心～関心期 など

健康意識が低い人には、「導入できない」ではなく、「導入期のコツ」が必要です。

➡ p8参照

アプリへの関心低タイプ

- ☐ PHRサービス(健康管理アプリ)に興味・関心がない
- ☐ 周りに同じPHRサービス(健康管理)を使う
家族・同僚・知人がいない

健康管理アプリの魅力を伝えることから始めたり、身近な人と一緒に使ってもらったりする等の工夫で、ICTリテラシーが低めの方でも自発的な導入につながる場合があります。

PHRサービスの利用開始には、性別(男性)や教育レベル(高いこと)が関わるという報告もありますが、『PHRサービス(健康管理アプリ)に興味・関心がある人』や『健康意識が高い人』には、利用開始時に使い方の支援を行うことで、利活用につながることもあります。

ポイント③

効果的な使い方とは？

どのような機能をどのように利活用すると効果的か？

行動変容や健康アウトカムにつなげるための2ステップ

ステップ1（利用開始時（1～2週間程度※1））：

PHRサービスの機能※2を用いた
行動変容の『**動機づけ**』に重点を置いて、
個別の目標設定につなげる

使って欲しい機能を
確実に使える支援を！
→ 健康・生活習慣の課題の
「気づき」を促す

1-2週間の
継続が重要！



※1 私たちの研究では、ある健康管理アプリを登録した人のうち、週に1回以上のログインができた人の割合は、1週目で57.3%、2週目では25.2%と、継続利用率が低い（早期離脱率が高い）ことが示されました。

一方、1ヶ月以上にわたり週に1回以上ログインしている人では、12週間（約3か月）後でも、68.8%が、週に1回以上のログインをしていました。

→効果的にPHRサービスを使うためには、離脱率が比較的高い「利用開始からしばらく（1～2週間程度）の期間」における「PHRサービスを使うための」支援が真のファーストステップかもしれません。

ステップ2（利用開始2週間～1ヶ月後の定着時）：

PHRサービスの機能※2も使いながら、
『**健康行動の強化・習慣化**』につなげる

行動変容や健康状態
（体重・バイタル等）に対する
フィードバックを行う

※2 PHRサービスの機能：P4参照

ポイント③

どのように利活用すると効果的か？

ステップ1 (利用開始時 (1～2週間程度)) :

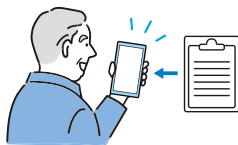
PHRサービス機能を用いた行動変容の『動機づけ』に重点を置いて、個別の目標設定につなげる

利用開始時、まずは「診療情報・検査結果の閲覧機能」や「モニタリング機能」を使うと、対象者が自分の健康状態・生活習慣の課題を認識し、行動変容の動機づけを高めることができます。

特に、歩数や食事の行動のモニタリング結果(ライフログ)は、グラフ等で可視化して『課題の気づき』を促すことで、具体的な目標(行動目標)設定につなげやすくなります。

利用開始時は、このような機能を一定期間使ってもらえるよう、電話やメール、PHRサービスの「メッセージ・チャット機能」で日々の「ログイン」や「モニタリング」を促すこと(フォローアップの強化)も重要です。

診療情報・検査結果の 閲覧機能



モニタリング機能 (健康状態・ライフログ)



【ポイント】

体重やバイタル(血圧)、歩数、食事の記録(モニタリング)を行ってもらう



モニタリング結果の可視化 (⇒課題への気づき)

【ポイント】

対象者と可視化したデータを参考に、コミュニケーションをとりながら、協働で行動目標の設定・確認を行う
→ 電話やメール、PHRサービスのメッセージ・チャット機能を利用

行動目標の設定

【ポイント】

できれば、利用開始時(1～2週間)は、利用(ログイン・記録)ができているか確認して定着を促す

アプリ入力の手間や時間をかけられない人は、「体重」や「歩数」など、ウェアラブルデバイスと連動できる項目の確認など負担にならないことから始めてみましょう。

一方、「食事記録」は入力や写真登録など手間はかかりますが、本人も気づけなかった課題(健康状態に関連する要因)が見えやすく、健康アウトカムの改善につながる具体的な行動目標の設定につながる事が期待できます。

ポイント③

どのように利活用すると効果的か？

ステップ2 (利用定着後 (2週間～1ヶ月後)) :

PHRサービスの適切な機能を用いて、『健康行動の強化・習慣化』につなげる

利用が定着し、「行動変容の動機づけ」「行動目標の設定」まで進んだ後も、「**モニタリング**」の**継続**が行動変容の鍵になります。モニタリングの結果は、**対象者自身が振り返りに用いてもらうとともに、指導者(専門家)から「メッセージ・チャット機能」等を用いて、具体的な(個別化された)評価・フィードバックが行われること**で、目標とする健康行動の強化や必要に応じた見直しを促します(自己制御の強化)。

また、**家族や同僚・友人など身近な人と同じ健康管理アプリを用いて取り組むこと(チーム参加)**も、継続利用につながる可能性があります。



PHRサービスの利活用は、タイムリーに対象者の情報(モニタリング結果や相談等)を入手し、支援を行える点がメリットです。

行動変容が定着するまでは、対象者の状況(体重やバイタル、生活習慣)を確認しながら、助言や励まし、目標の確認・再設定を行い、習慣化を目指していくことが大切です。

PHRサービスを用いた保健指導を行う際の 「チェックリスト」

【ステップ0】

導入前

→P6へ

- ☐ 対象者のICTリテラシーを把握しているか
- ☐ 対象者の健康状態改善や行動変容に対する態度（意欲）を把握しているか
- ☐ PHRサービスを利用する目的や価値を対象者に伝えられているか
- ☐ 指導で使う機能* について、十分に説明できているか（P4）

※診療情報・検査結果の閲覧機能、モニタリング機能、メッセージ・チャット機能（メッセージ・チャット機能等は、対象PHRサービスになければ、その代替機能を確認）

【ステップ1】

利用開始時

（1～2週間程度）

→P8へ

- ☐ 対象者がPHRサービスにログインができていることを確認しているか
- ☐ 対象者が自分のやるべき操作を理解できているか確認しているか
 - ◆ 体重記録と確認
 - ◆ 歩数記録と確認
 - ◆ 食事記録と確認
 - ◆ 指導者とのコミュニケーションのとり方
- ☐ 不明点や不具合があった場合の問い合わせ先を伝えているか

導入期の利活用は
鍵になるため
電話やメール、PHRサービスの
メッセージ・チャット機能で、
ログインや機能利用を
促してみましょう！

【ステップ2】

利用定着後

（2週間～1ヶ月）

→P9へ

- ☐ PHRサービスで記録（モニタリング）ができているか確認し、モニタリング結果や、行動目標に対して、メールや電話、PHRサービスのメッセージ・チャット機能を使ったフィードバックを行っているか
- ☐ PHRサービスのモニタリング結果をもとに、行動目標が設定できているかを確認し、是認したり、より推奨する行動目標の提案をしているか

効果的なPHRサービス 利活用 (イメージ図)

次頁のイメージ図は、私たちの研究班で作成した、効果的なPHRサービス利活用がどのように健康行動の習慣化につながるかを表したイメージ図です。ここまでの資料は、この図の考え方をもとに記載されています。

【ステップ1 利用開始時 (1～2週間程度)】

→ 動機づけ段階

まずは、PHRサービスの「診療情報・検査結果の閲覧機能」や「モニタリング機能」を使い、対象者が「**自分の健康状態・生活習慣の課題を認識できること**」が起点になります。PHRサービス利用開始時の動機付け段階では、「**利活用の定着**」と「**具体的な行動目標の設定**」ができるまで、**保健師・管理栄養士など専門職が支援すること**も重要です。「**メッセージ・チャット機能**」等で利活用を促しながら、健診結果やモニタリング結果をもとに、**対象者が健康行動をとることの重要性に「気づける」支援**をしてみましょう。

特に、食事状況など「行動のモニタリング」は、生活習慣の課題が可視化でき、対象者の自発的な行動目標の設定につながることを期待できます。本人がどのように行動変容するか(取り組み方)の理解を促し、行動開始の自信(セルフ・エフィカシー)を高めることがポイントです。

【ステップ2 利用定着後 (2週間～1ヶ月以降)】

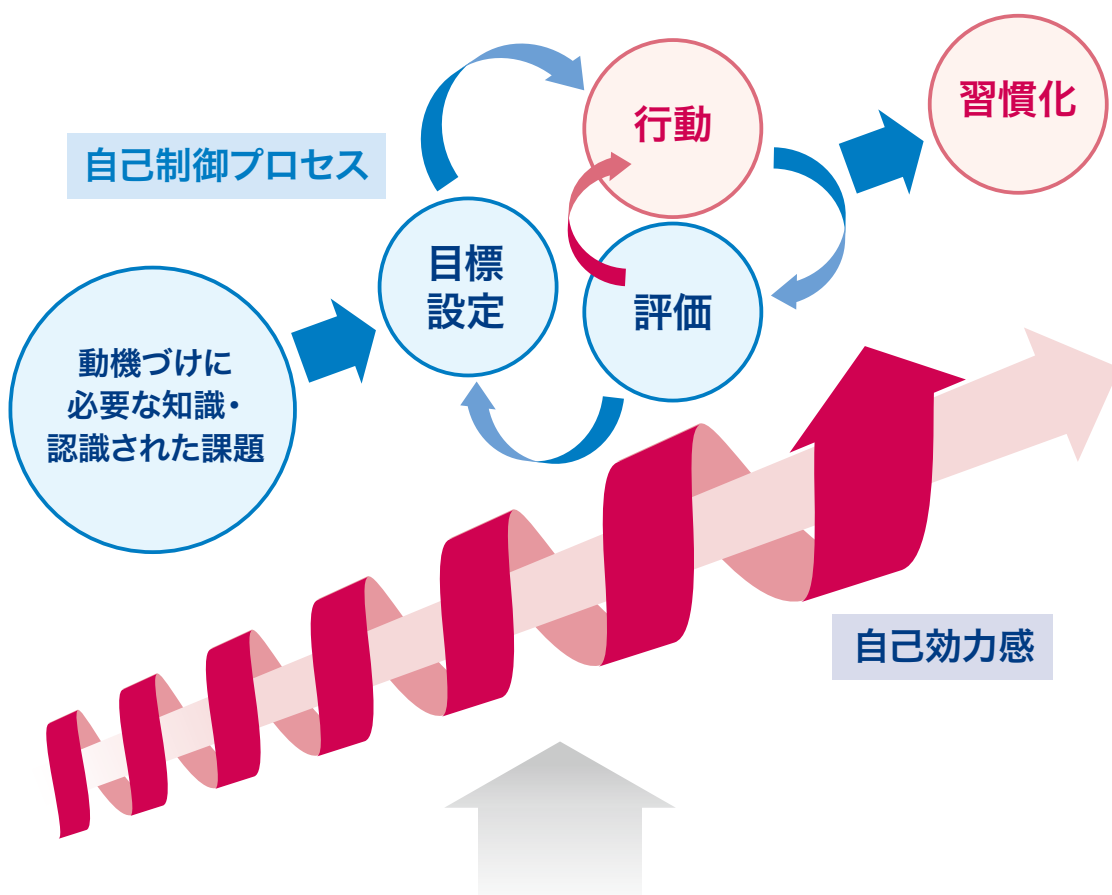
→ 行動の強化と習慣化段階

動機付け段階で行動目標を設定した後は、PHRサービスの「モニタリング機能」を用いた記録を継続してもらい、**その結果(グラフ等で可視化された目標の達成状況や体重・バイタル・行動の経時変化など)に基づく自己評価を繰り返して**もらいましょう。

モニタリング結果を共有してもらえる場合は、「**メッセージ・チャット機能**」を用いた**タイムリーな専門家からの評価・フィードバック**を行うと、目標とする健康行動の強化や必要に応じた見直し(自己制御)が促され、行動変容に対する自信(セルフ・エフィカシー)を高めることが期待できます。

動機づけ段階

実行（行動の強化・習慣化）段階



人（専門家）

PHRサービス
利活用支援

動機づけ
支援

目標設定支援

行動強化に向けた
支援

PHRサービス
利活用適性のアセスメント

PHRサービス

メッセージ・チャット機能

モニタリング機能

診療情報・検査結果の閲覧機能

令和8年3月発行

厚生労働科学研究費補助金

(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合事業研究事業 (23FA1007))

『ヘルスケアICTを通じたPHRサービスの利活用による行動変容促進モデル構築のための研究』

研究代表者：杉山 雄大 (国立健康危機管理研究機構 国立国際医療研究所 糖尿病情報センター
・システム基盤整備局 医療DX部、筑波大学 医学医療系 ヘルスサービスリサーチ分野)

分担研究者：玉浦 有紀 (新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科)
後藤 励 (慶應義塾大学 大学院 経営管理研究科)
東 尚弘 (東京大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学分野)
徳淵 慎一郎 (株式会社JMDC 医療機関支援事業本部)

研究協力者：射場 在紗 (国立健康危機管理研究機構 国際医療協力局 グローバルヘルス政策研究センター)
谷口 雄大 (筑波大学 医学医療系 ヘルスサービスリサーチ分野：
国立健康危機管理研究機構 国際医療協力局 グローバルヘルス政策研究センター)
安部 奈保子 (株式会社JMDC 保健指導事業部)
沼田 誉理 (株式会社JMDC 保健指導事業部)