

2026 年 1 月 20 日 全 9 頁

## データサイエンスで紐解く健康経営②

運動習慣の定着や食生活改善にアプリ等を活用する際には、ナッジを用いた従業員の参加促進がカギ

経済調査部  
金融調査部

主任研究員  
主席研究員

新田 堯之  
太田 珠美

### [要約]

- 「データサイエンスで紐解く健康経営」シリーズ第 2 弾となる本稿では、経済産業省が実施している健康経営度調査における企業の健康経営度の評価と、運動習慣の定着および食生活改善に関する健康施策との関係を分析した。具体的には、①アプリ等のテクノロジー活用の有無、②全従業員に占める施策の対象者の割合、③対象者に占める参加者の割合、と健康経営度の評価との関係を分析した。さらに、最新の生成 AI に情報抽出・情報統合・情報監査といった役割を分担させ、施策内容に関するテキストデータを基に、従業員の参加を促進する要因を探った。
- 分析の結果、運動習慣の定着に関してアプリ等のテクノロジーを活用する企業の健康経営度はより高い一方、食生活改善に関しては活用の有無による差は限定的であった。また、いずれの取り組みでも従業員の参加者の比率が高い企業ほど、健康経営度はより高い傾向が確認された。
- さらに、最新の生成 AI を使ってテキストデータを分析したところ、施策への参加者の比率が高い企業では、従業員にとって望ましいと考えられる選択や行動を環境設計によって自然に後押しする「ナッジ」を積極的に活用している可能性が示唆された。アプリ等の導入自体を目的化せず、従業員の負担感を抑えつつ日常の動線の中で「使い続けやすい」環境を整備する姿勢が求められる。

## 1. はじめに<sup>1</sup>

前回のレポート<sup>2</sup>では、健康経営度調査<sup>3</sup>のフィードバックシートを用い、健康経営<sup>4</sup>を通じて解決を目指す課題の整理などを行った。その上で、①「課題解決または効果につながる KPI」の設定内容、②昨年度までの施策における「課題の内容」と「施策の実施・効果検証」、について高評価企業の回答の特徴を分析した。その結果、高評価企業ほどプレゼンティーズムやアブセンティーズム、エンゲージメントといったアウトカム指標を KPI に据え、データに基づく課題設定と PDCA サイクルを回している傾向が確認された。

もちろん、この枠組みが機能し、実際に成果を上げるためには、従業員が健康施策に積極的に参加することが欠かせない。近年ではアプリやウェアラブル端末等のテクノロジーが普及し、石橋（2025）<sup>5</sup>が指摘するように、すでに約 4 割の企業が健診結果やライフログ（個人の生活や行動、体験などをデジタルデータとして記録し、長期的に保存する技術や記録そのもの）を取り扱う PHR（Personal Health Record）を導入している。これにより、企業が健康施策を提供することも、従業員がそれに参加することも容易になり、加えて各種健康関連データの計測とそれに基づく分析も可能になった。

ただし、アプリやウェアラブル端末等の技術、および PHR の導入それ自体が、必ずしも従業員の行動変容や健康状態の改善に直結するとは限らない。重要なのは、こうしたツールをいかに活用し、従業員の参加につなげているかである。

こうした問題意識を踏まえ、本稿では、健康経営度調査のフィードバックシートを活用しつつ、企業による健康施策（運動習慣の定着および食生活改善）の取り組みに着目し、①アプリ等のテクノロジー活用の有無、②全従業員に占める健康施策の対象者の割合（以下、対象者の比率）、および③対象者に占める参加者の割合（以下、参加者の比率）と、健康経営度の評価との関係を整理する。加えて、各企業の健康施策の取り組み内容に関する自由記述回答から従業員の参加を促す具体的な工夫を抽出するため、最新の生成 AI に情報抽出・情報統合・情報監査といった複数の役割を与えた分析を実施した。

---

<sup>1</sup> 太田が全体の監修、新田がデータ分析を担当した。

<sup>2</sup> 太田珠美、新田堯之、塩村賢史（2026）「データサイエンスで紐解く健康経営①－健康経営度調査で高評価な法人が持つ特徴とは－」大和総研レポート（2026 年 1 月 8 日）  
([https://www.dir.co.jp/report/research/capital-mkt/esg/20260108\\_025511.html](https://www.dir.co.jp/report/research/capital-mkt/esg/20260108_025511.html))

<sup>3</sup> 健康経営度調査とは、企業の健康経営に関する戦略、体制、施策等を評価する調査であり、健康経営銘柄の選定や優良法人の認定基準となる。同調査の結果は「フィードバックシート」として各社に還元され、開示に同意した企業の評価（総合順位等）や一部の回答内容はポータルサイト「ACTION! 健康経営」にて一般公開されている。詳細は前回のレポートを参照。

<sup>4</sup> 健康経営®は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

<sup>5</sup> 石橋未来（2025）「健康経営の新たな戦略基盤－従業員多様化時代のウェルビーイングプラットフォームの可能性－」大和総研レポート（2025 年 10 月 24 日）  
([https://www.dir.co.jp/report/research/policy-analysis/human-society/20251024\\_025378.html](https://www.dir.co.jp/report/research/policy-analysis/human-society/20251024_025378.html))

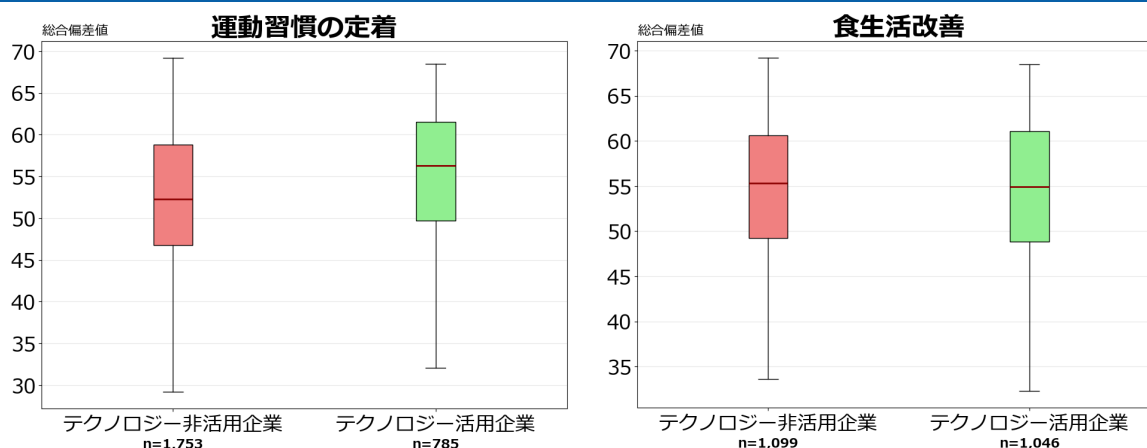
---

## 2. 評価を上げるにはアプリ等の提供のみならず、従業員の参加が重要

「令和6年度 健康経営度調査」（以下、令和6年度調査）のフィードバックシート<sup>6</sup>に基づき、各企業の健康施策（運動習慣の定着や食生活改善）に関するテクノロジーの活用の有無と、健康経営度調査における評価（総合偏差値）の関係を確認した。

具体的には、運動習慣の定着や食生活改善に関する各企業の取り組み内容（自由記述）の中に、アプリ、ウェブサイト、ポータル、ウェアラブル、AI、e ラーニングなどテクノロジー関係の単語<sup>7</sup>が含まれている場合は「テクノロジー活用企業」、含まれていない場合は「テクノロジー非活用企業」と定義<sup>8</sup>した。その上で、企業グループごとに、同調査における総合偏差値<sup>9</sup>の分布を箱ひげ図で比較した（図表1）。

**図表 1 運動習慣の定着や食生活改善に対するテクノロジーの活用と総合偏差値の関係**



（注） テクノロジー活用企業は運動習慣の定着や食生活改善に関する取り組み内容のテキストの中に、アプリ、ウェブサイト、ポータル、ウェアラブル、AI、e ラーニングなどテクノロジー関係の単語が含まれている企業、含まれていない企業はテクノロジー非活用企業とした。

（出所）健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「大規模法人部門 2,679 社分の評価結果データ（Excel 形式データ）」より大和総研作成

左図の運動習慣の定着においては、テクノロジーを活用している企業（緑色の箱ひげ図）は、活用していない企業（赤色の箱ひげ図）に比べて、総合偏差値の中央値がより高い。一方で、右図の食生活改善においては、テクノロジー活用の有無による総合偏差値の差は限定的であり、中央値もほぼ同水準にとどまっている。これは、単にアプリ等のテクノロジーを導入するだけ

<sup>6</sup> 健康経営度調査に回答した企業のうち、開示に同意した法人の分のみが公開される。なお、令和6年度調査では、回答した大規模法人 3,869 法人のうち、2,679 法人のフィードバックシートが公開されている。

<sup>7</sup> 具体的には、アプリ、サイト、Web（ウェブ）、ポータル、ICT、ウェアラブル、AI、画像解析、システム、オンライン、e ラーニング、SNS、LINE、SMS、チャットを指す。大文字・小文字や全角・半角の違い（例：Web／WEB／W e b）は同一概念として扱った。

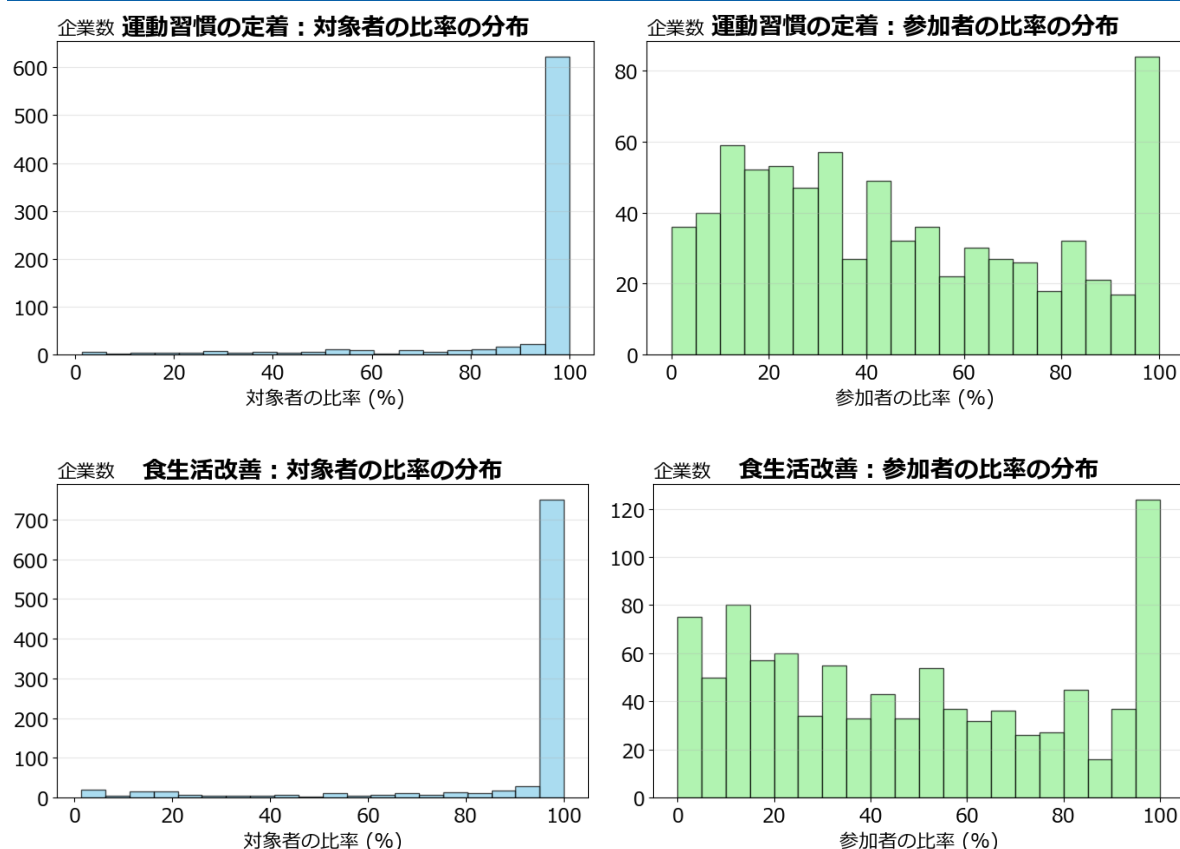
<sup>8</sup> 令和6年度調査の調査票では、重点的な取り組みに関する選択肢の1つとして「食生活改善に向けたアプリ提供、カロリー記録等のサポートを実施している」が含まれている。この選択肢を基にテクノロジー活用企業を定義することも可能であるが、別の選択肢を選んだ場合でもアプリ等のテクノロジー関係の単語が含まれるケースが存在したため、より広範な定義を行った。

<sup>9</sup> 健康経営度調査における総合偏差値（総合評価）とは、調査回答に基づき算出された各側面の偏差値（回答法人全体の平均に基づく）に重みを掛けた値を合算し、得点を算出した上で順位化することで、回答法人間における自社の相対的な位置づけを示す指標である。

では、食生活改善という複雑な行動変容を促すには不十分である可能性を示唆している。

次に、テクノロジー活用企業のうち、健康施策の対象者の比率および参加者の比率を回答した企業にサンプルを絞り、これらの分布（図表 2）を確認する。左図の対象者の比率を見ると、100%近くにデータが集中しており、多くの企業がほぼ全従業員を対象としていることが読み取れる。他方、右図の参加者の比率は、企業ごとに大きく異なる傾向が確認できる。

**図表 2 テクノロジー活用企業における取り組みの対象者の比率および参加者の比率の分布**



(注) 図表 1 のテクノロジー活用企業のうち、対象者の比率と参加者の比率の両方のデータが有効な企業のみを対象とした。運動習慣の定着に関するグラフのサンプルサイズは 765、食生活改善に関するグラフのサンプルサイズは 954。

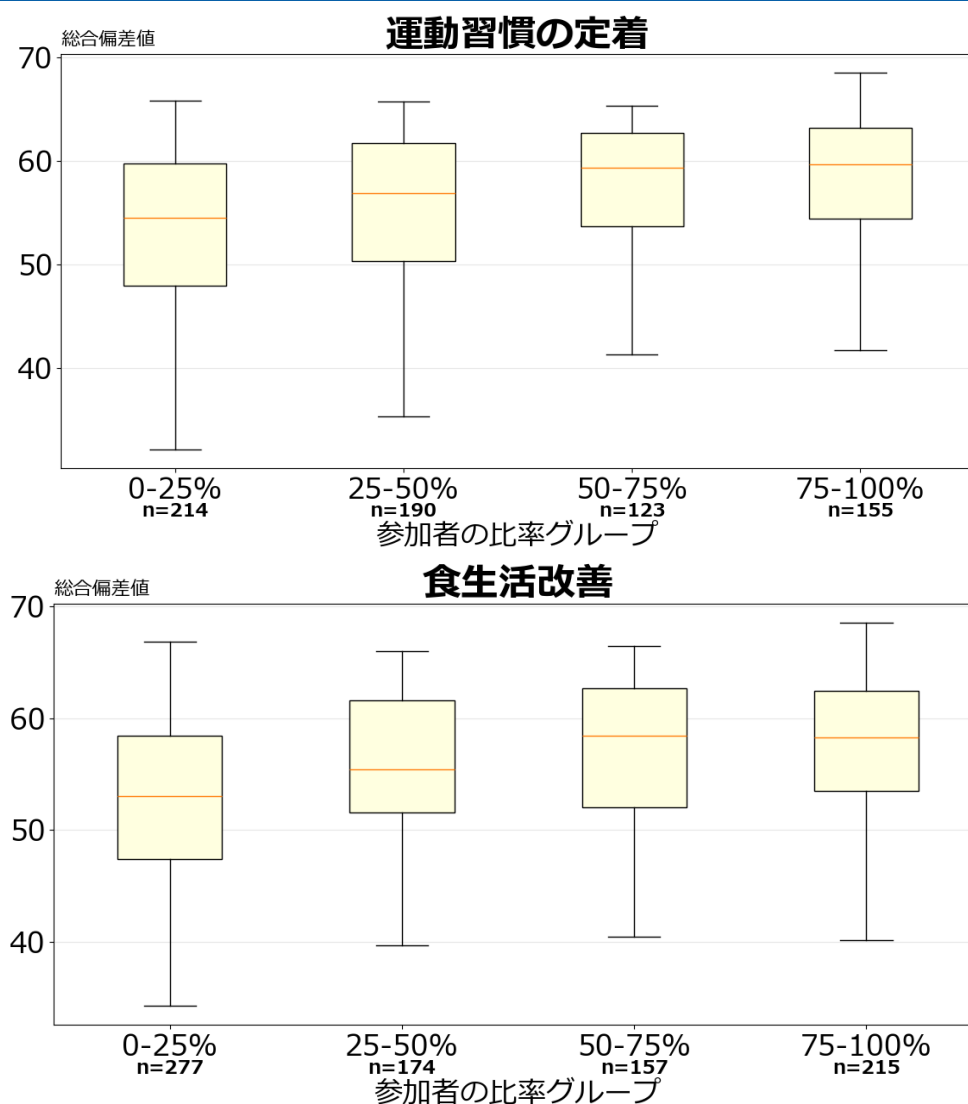
(出所) 健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「大規模法人部門 2,679 社分の評価結果データ (Excel 形式データ)」より大和総研作成

さらに、対象者の比率が一定以上高い (75%以上) 企業を抽出した上で、参加者の比率を 4 グループに分け (0-25%、25-50%、50-75%、75-100%)、それぞれの総合偏差値を箱ひげ図にプロットしたところ、運動習慣の定着・食生活改善の双方において、参加者の比率が高いグループほど総合偏差値が高まる傾向が確認された (図表 3)。

特に、テクノロジー導入効果が見えにくかった食生活改善においても、参加者の比率が 50-100%の層では総合偏差値の中央値がより高い。これは、ツール導入それ自体ではなく、「いかに多くの従業員を巻き込めたか」が高い健康経営度と関係している可能性を示している。運動

習慣の定着も同様に、参加者の比率が 50-100%層の総合偏差値が高かった。これは、一部の健康意識が高い層だけでなく、無関心層を含む全従業員を巻き込んだ施策展開の度合いが、企業の健康経営レベルと関係していると考えられる。

図表 3 テクノロジー活用企業における取り組みの参加者の比率ごとの総合偏差値の比較



(注) 図表 2 で集計対象とした企業のうち、対象者の比率が 75%以上の企業のみを抽出した。運動習慣の定着に関するグラフのサンプルサイズは 682、食生活改善に関するグラフのサンプルサイズは 823。

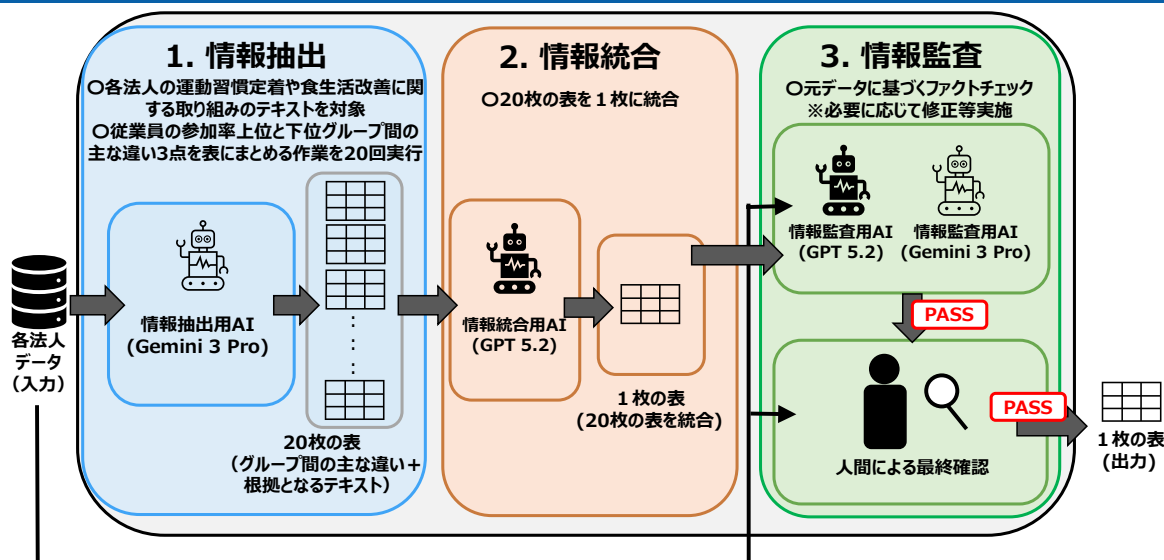
(出所) 健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「大規模法人部門 2,679 社分の評価結果データ (Excel 形式データ)」より大和総研作成

### 3. 最新の生成 AI が示唆する、参加者を増やす「ナッジ」の重要性

アプリ等のテクノロジーを用いたとしても、従業員の健康施策への参加者の比率が高いグループと低いグループに分かれるのはなぜだろうか。健康経営度調査のフィードバックシートには、各企業が健康施策の具体的な取り組みを自由に回答したテキストデータがある。しかし、単語頻度など表層的な比較では 2 つのグループの違いを捉えにくい。そこで、文脈情報を考慮した意味理解に基づく情報抽出・整理が可能な生成 AI を活用して分析した。

具体的には、2025 年 12 月時点における最新の生成 AI に対し、①情報抽出、②情報統合、③情報監査、と異なる役割を与えた分析ワークフローを構築した（図表 4）。これを踏まえ、健康施策への参加者の比率が高いグループ（75-100%）および低いグループ（0-25%）ごとに、企業の健康施策への取り組みに関する大量のテキストデータから、各企業のテクノロジーの運用方法や環境設計の主な違いについて 3 点にまとめて抽出した（図表 5）。

図表 4 生成 AI に情報抽出・情報統合・情報監査を役割分担した分析のワークフロー



（注 1）各ワークフローのモデルは 2025 年 12 月時点におけるモデル自体の性能・特徴や API のレートリミット（一定期間内に送信できるリクエスト数やトークン量の制限）等を考慮して決定した。具体的には、Google Cloud VertexAI 経由で gemini-3-pro-preview-high、Azure OpenAI 経由で gpt-5.2-xhigh を使用した。System および User プロンプトでそれぞれの役割や指示を与えつつ、出力を安定させるためにパラメータの temperature（ゼロに近いほど予測可能で正確な出力に近づき、1 に近いほどより多様で創造的な出力に近づく）をゼロに設定した。情報監査のステップで不備が見つかった場合は、情報抽出あるいは情報統合から再度作業を実行した。

（注 2）図表 3 で集計対象とした企業のうち、参加者の比率が 75-100% を上位グループ、0-25% を下位グループとした。サンプルサイズは運動習慣の定着（参加者の比率が高いグループ）：155、運動習慣の定着（参加者の比率が低いグループ）：214、食生活改善（参加者の比率が高いグループ）：215、食生活改善（参加者の比率が低いグループ）：277。

（出所）大和総研作成



図表 5 生成 AI が抽出した企業のテクノロジー関連の取り組みの比較

項目	参加率の比率が高い/低いグループの主要な違い
アプリ導入方法 (端末配布時の状態)	<p>【高参加率グループ】 会社支給・貸与スマートフォン等に健康関連アプリを<b>標準装備・プレインストールした状態で配布・貸与</b>している記述が目立つ。</p> <p>【低参加率グループ】 社内広報・掲示板・文書等でアプリを紹介し、<b>QRコード等で各自ダウンロード・導入を推奨</b>する記述が見られる。</p>
アプリ活用の設計 (行動課題・継続の仕組み)	<p>【高参加率グループ】 やることリスト・行動メニュー・ミッション等の行動課題を提示し、<b>記録・達成確認(ランキング表示・ポイント付与を含む)までを組み込む</b>記述が見られる。</p> <p>【低参加率グループ】 カロリー・歩数等の<b>記録機能の提供</b>や、ウォーキングイベント・オンライン動画・衛生講話(録画配信)といった<b>コンテンツ提供やイベント実施</b>を主軸にする。</p>
職場設備・機器との連動 (システム・測定機器・デバイス)	<p>【高参加率グループ】 食堂精算時の栄養・カロリー表示等の職場システム、ベジチェックの測定値のアプリ記録、体組成計・ウェアラブル端末の配付・貸与など、<b>設備・機器とアプリを連動</b>させる記述が見られる。</p> <p>【低参加率グループ】 食堂でのカロリー・塩分等の表示やアプリ推奨に加えて、ウォーキングイベント・集団ウォーキング・動画配信等の施策が中心。</p>

(注 1) 情報抽出の手順は図表 4 を参照。

(注 2) ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標であり、センサーに手のひらを当てるだけで、皮膚に蓄積されているカロテノイド(緑黄色野菜などに含まれる成分)の量を測定し、野菜摂取量を推定できる機器。

(出所) 健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「大規模法人部門 2,679 社分の評価結果データ(Excel 形式データ)」より大和総研作成

抽出された 2 つのグループの主な違いは以下の通りである。

#### (1) アプリ導入フェーズにおけるデフォルト設定

参加者の比率が高いグループの特徴の一つは、アプリの導入を従業員個人の裁量に任せず、会社支給端末への標準装備(プリインストール)という形で、利用の心理的・物理的ハードルを大きく下げている点にある。対照的に、参加者の比率が低いグループでは社内広報や QR コードによる推奨にとどまる記述が散見される。

#### (2) 日常的な利用を促す仕組み

アプリの活用設計において、参加者の比率が高いグループでは、日常的な利用を促す仕組みが見られる。具体的には、やることリスト(ミッション)の提示や、ランキング表示、ポイント付与といったゲーミフィケーション(ゲームのデザイン要素やメカニズムを応用して人々のモチベーションや行動を促す手法)の要素を取り入れ、記録から達成確認までを一連の体験として設計している例が見受けられる。これに対し、参加者の比率が低いグループはウォーキングイベントや動画配信といった、コンテンツ提供およびイベント実施を主軸としている。加えて、カロリー・歩数等の記録機能を提供する記述も見られるが、行動課題の提示から達成確認までを一連の体験として統合する仕組みは相対的に限定的である。

### (3) 生活動線と連動したデータ連携の構築

職場設備やデバイスとの連動性に関して、参加者の比率が高いグループでは、アプリを単体のツールとして完結させるのではなく、既存のインフラや外部デバイスと連動させる取り組みが見られ、日常の生活動線上でデータが蓄積されやすい設計が示唆される。具体的には、食堂精算時の栄養価・摂取カロリー等の表示を含む職場システムの活用や、ウェアラブル端末、体組成計、ベジチェック（センサーに手のひらを当てるだけで、推定野菜摂取量が測定できる機器）等の測定機器から、血圧や脈拍など人体から取得できる生体情報であるバイタルデータを収集する仕組みを導入する例が見られる。

以上をまとめると、健康施策への参加者比率が高いグループでは、導入時点でのデフォルト化（アプリのプリインストール等）により参加障壁を下げた上で、行動課題の提示と達成確認を通じて継続を支え、さらに職場設備・デバイスとの連動により日常の生活動線上でデータが活用されやすい、といった工夫をより取り入れている可能性がある。こうした取り組みは、従業員にとって望ましいと考えられる選択や行動を環境設計によって自然に後押しする、行動経済学でいう「ナッジ」が有効に機能している例として整理できよう。

## 4. まとめ

本稿では、「令和6年度 健康経営度調査」のデータを用いて、企業の健康施策（運動習慣の定着および食生活改善）におけるテクノロジー活用と健康経営度の関係を整理した。分析の結果、運動習慣の定着ではテクノロジー活用企業の総合偏差値が相対的に高い一方、食生活改善ではテクノロジー活用の有無による差は限定的であることが確認された。ただし、食生活改善においても、健康施策への参加者の比率が高い層では総合偏差値が上昇しており、ツール導入そのものより、施策への参加をいかに広げたかが健康経営度の評価につながった可能性が示唆された。

また、最新の生成AIに情報抽出・情報統合・情報監査の役割を分担させた分析から、高参加率グループに共通する運用上の特徴として、①導入時点でのデフォルト化（アプリのプリインストール等）、②日常的な利用を促す仕組み、③生活動線と連動したデータ連携、の3点が浮かび上がった。これらはいずれも、従業員にとって望ましいと考えられる選択や行動を環境設計によって自然に後押しするナッジとして整理できる。

これらの結果は、個人の合理性を前提としない行動経済学の知見と整合的であるように見受けられる。行動経済学では、将来便益よりも目先のコストを過大に重視する「現在バイアス」の存在により、人々が長期的には望ましい行動を必ずしも選択しない考え方がある（カーネマンによる貢献<sup>10</sup>を中心に、経済学における現在バイアスの最初の本格的な応用としては

<sup>10</sup> カーネマンによる行動経済学への貢献として、一般向けの文献としては、ダニエル・カーネマン『ファスト&スロー——あなたの意思はどのように決まるか？』（上・下）早川書房、2014年 を参照されたい。



Laibson(1994)<sup>11</sup>がある)。加えて、人々はデフォルトの設定を選択する傾向にあることも分かっており、例えば Madrian & Shea (2001)<sup>12</sup>は、米国企業の確定拠出年金に関して、加入方式を任意加入（オプトイン）から自動加入（オプトアウト）に変更することで参加率が大きく上昇し、デフォルトの拠出率・運用配分に参加者が強く追随することを示した。こうした知見を踏まえると、健康経営の文脈でも、健康施策の有無にとどまらず、従業員にとって望ましいと考えられる施策への参加や継続を促すような、心理的・手続き的ハードルを下げる制度設計が重要であろう。

したがって、今後の健康経営においては、アプリやデバイス等の導入それ自体を目的化せず、それらのテクノロジーがうまく活用されるためにはどのような環境を設計すべきか、いかに従業員の心理的ハードルを下げ、無意識の行動変容を誘発できるかという視点が一層求められよう。ナッジを十分考慮しつつ、従業員にとって「使い続けやすい」環境を提供し続ける視点が求められている。

以上

---

<sup>11</sup> Laibson, D. (1994), "Hyperbolic Discounting and Consumption," PhD dissertation, Massachusetts Institute of Technology. Available at MIT DSpace: <https://dspace.mit.edu/handle/1721.1/11966>.

<sup>12</sup> Madrian, B. C. and Shea, D. F. (2001), "The Power of Suggestion: Inertia in 401(k) Participation and Savings Behavior," *The Quarterly Journal of Economics*, 116(4), pp.1149-1187.

---