



医療費抑制効果と健康スコア の関連性に関する総合レポート

株式会社 Y4.com

1. 調査の背景と目的

超高齢化社会において、医療費の適正化は重要な課題です。本レポートでは、PHRデータを基に算出する健康スコアと医療費の関連性を分析し、健康管理が医療費削減に与える効果を定量的に評価します。特に、性別や年齢層による差異に焦点を当て、整理をします。

超高齢化社会の課題

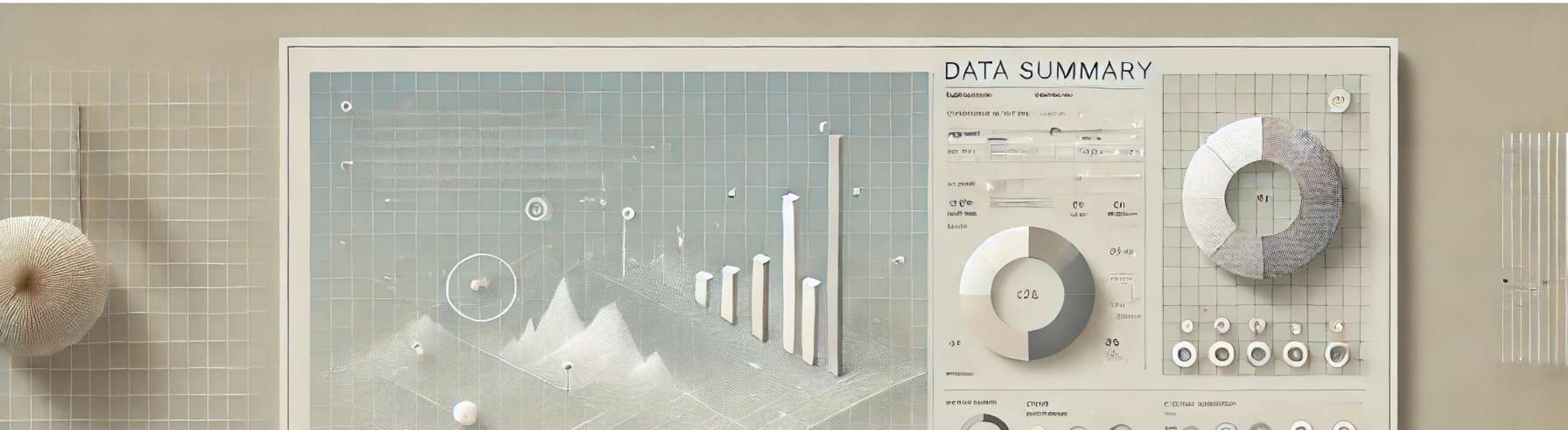
医療費の適正化が重要

健康スコアと医療費の関連性

定量的な効果評価

性別・年齢層による差異

具体的な施策提言



2. データ概要

対象データ	男女計 107名（女性43名、男性64名）
年齢層	38歳～85歳
分析項目	昨年の医療費（～5万円、5～10万円、10～20万円、20～30万円、30～50万円）
	健康スコア（0～100点、平均値: 女性59.8、男性50.7）
	年代医療費比較（平均より大幅に少ない／少ない／同じ／多い）

R3年からR6年までの継続利用者へアンケートを実施

調査対象者数
女性43名、男性64名

107名

女性平均健康スコア
男性より高い傾向

59.8

年齢範囲
幅広い年齢層をカバー

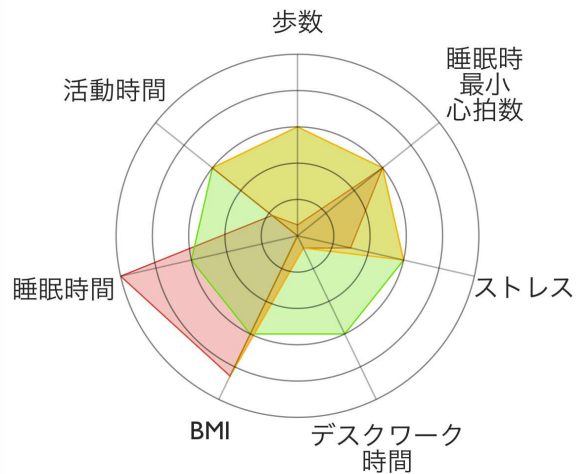
38-85歳

男性平均健康スコア
女性より低い傾向

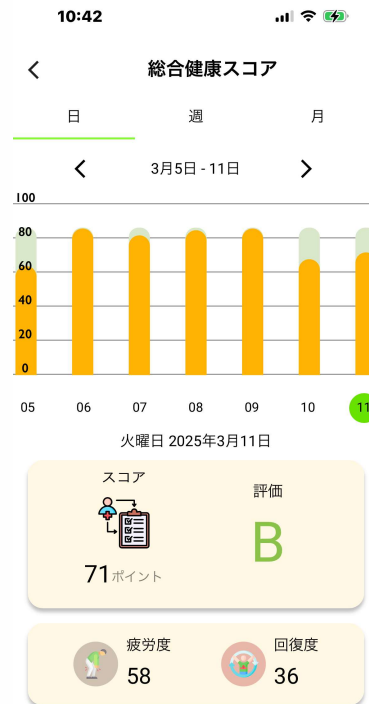
50.7

○健康スコアとは？

健康スコアとは、歩数、活動時間、睡眠時間、睡眠時心拍数、BMI、デスクワーク時間、ストレス、算出を行っています。

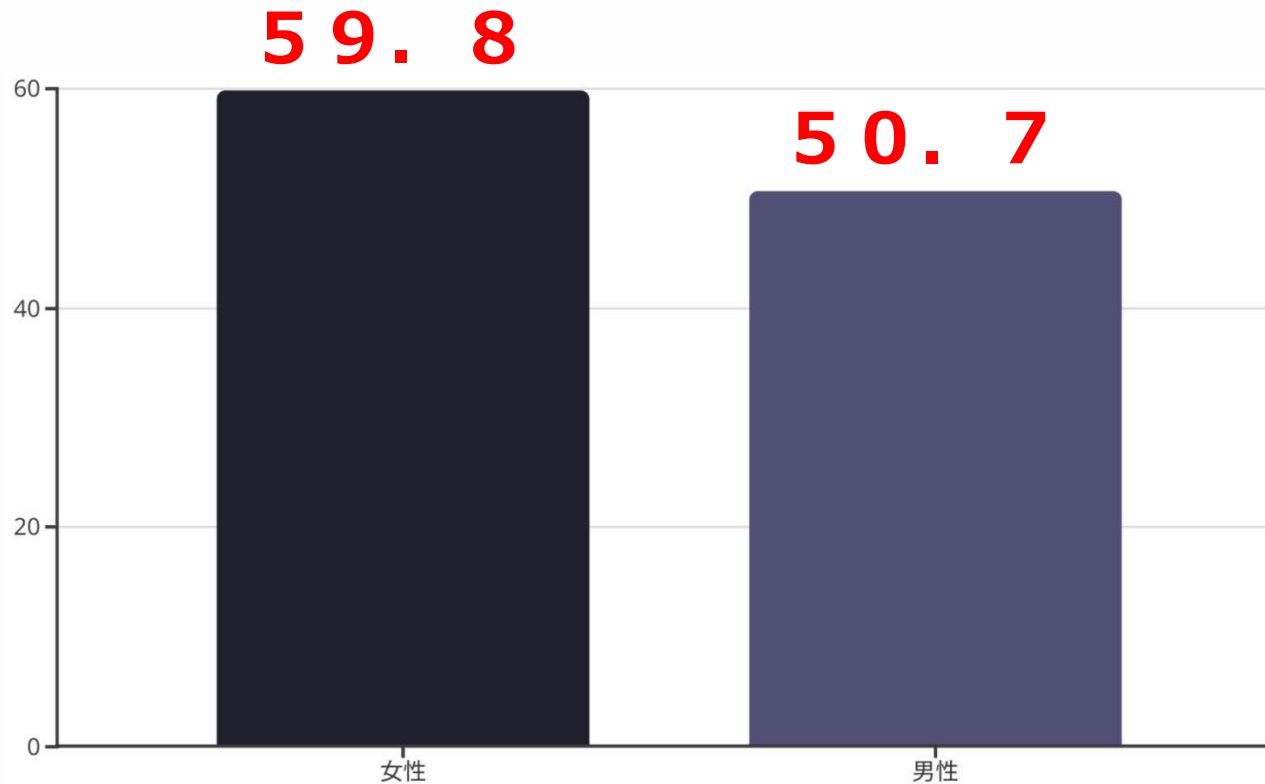


● 所属するグループ
● あなたのデータ
● 健康なグループ



3. 主要分析結果

3-1. 性別による健康スコアの差異



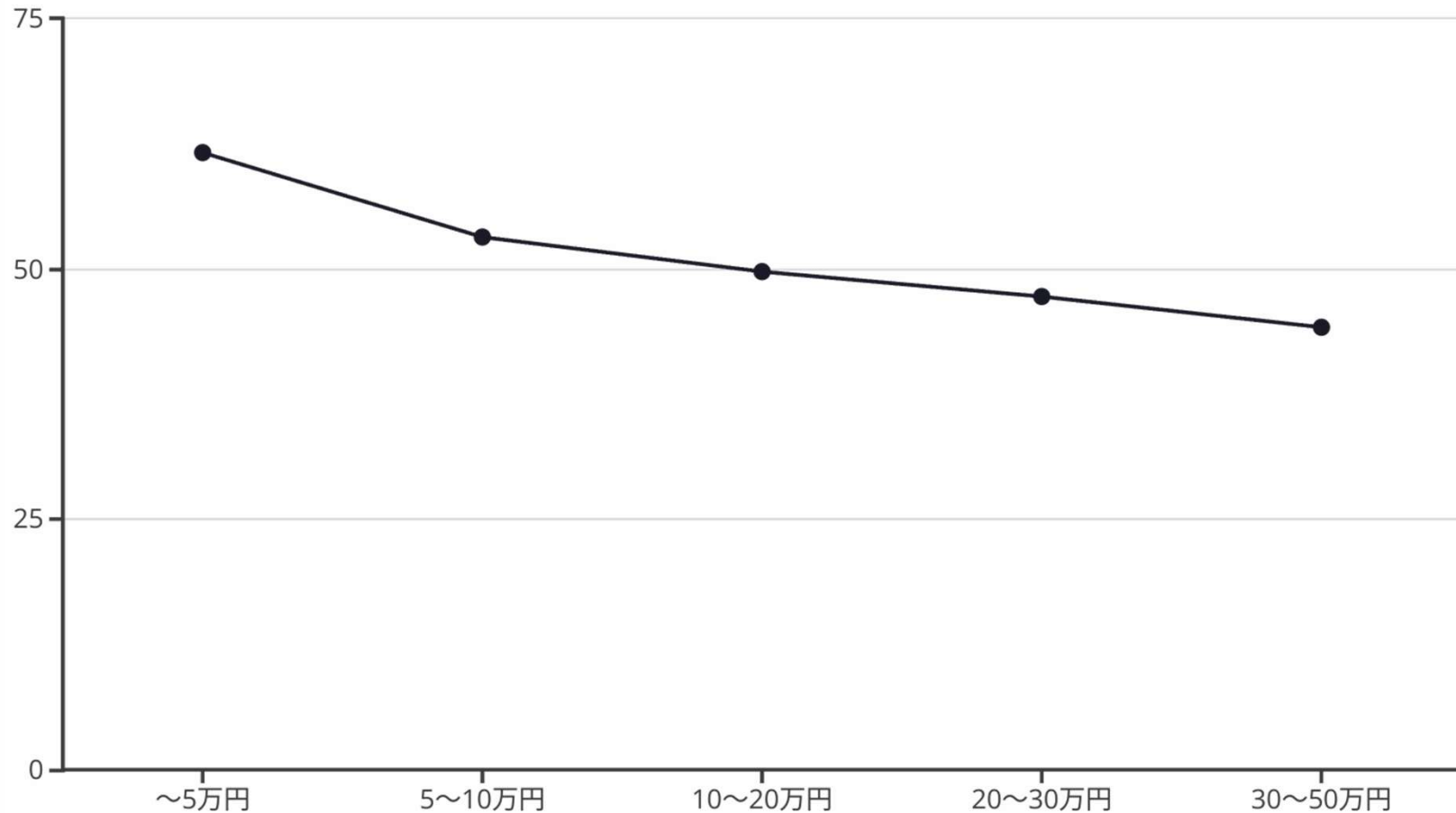
女性の平均健康スコア: 59.8

男性の平均健康スコア: 50.7

女性は男性より約9.1ポイント高く、健康管理意識の差が顕著です。

3-2. 医療費と健康スコアの関係

健康スコア



医療費

医療費が低いほど健康スコアが高い傾向が明確です。

3-3. 健康スコア1ポイント 上昇の医療費削減効果

単回帰分析

健康スコアが1点上昇 → 医療費が約**1,300円減少** (p値 < 0.05)

重回帰分析

健康スコア1点 + 年齢・性別を考慮 → 医療費が約**1,100円減少** (p値 < 0.01)

シミュレーション例

健康スコアを10ポイント向上 → **年間医療費を13,000円削減可能**



4. 詳細分析

4-1. 性別・年齢層別の傾向

女性: 60代～70代で健康スコアが高く（平均68以上）、医療費は～5万円が75%を占めます。

男性: 健康スコアが低い50代男性では、医療費5～10万円以上の割合が55%に上昇。

4-2. 医療費比較カテゴリ別の健康スコア

医療費比較カテゴリ	平均健康スコア
平均より大幅に少ない	63.8
平均より少ない	58.1
平均と同じ	54.5
平均より多い	42.3

医療費が平均以下のグループでは、健康スコアが10～20ポイント高くなります。

5. 考察

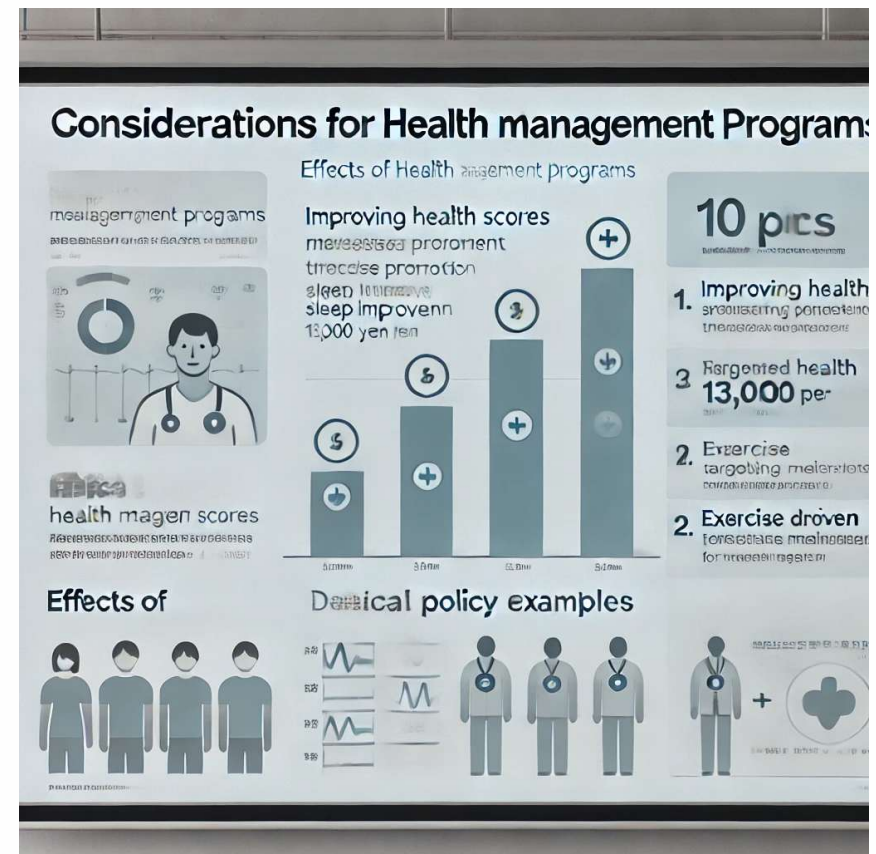
5-1. 健康管理プログラムの効果

健康スコアを10ポイント向上させる取り組み（例：運動習慣の促進、睡眠、栄養指導）を実施すれば、年間13,000円/人の医療費削減が期待できます。

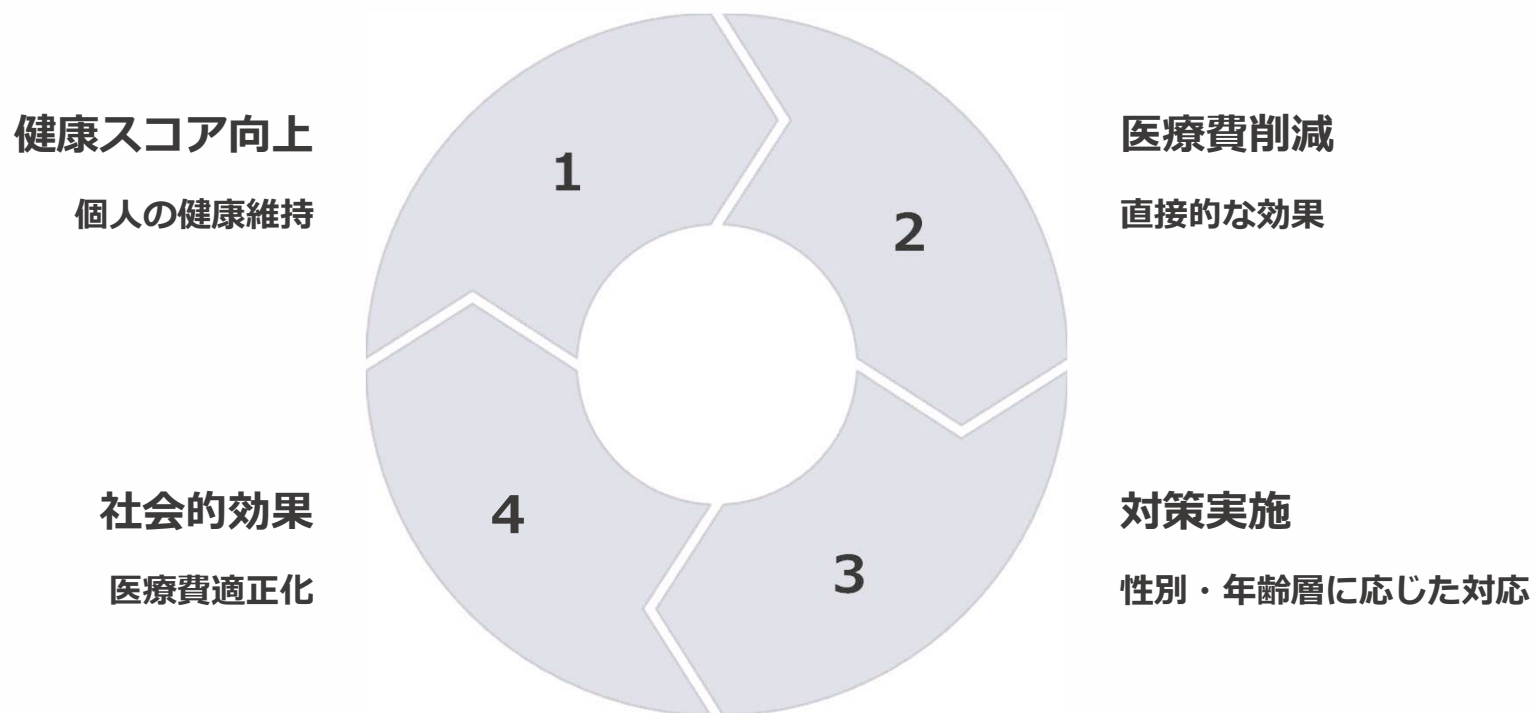
男性の健康スコアが特に低いため、男性向けヘルスケア啓発を強化すべきです。

5-2. データに基づく施策例

- 健康スコアモニタリングアプリの導入：指輪型ウェアラブルを活用し、健康状態の可視化。
- 職場での健康セミナー：男性従業員を対象とした生活習慣改善プログラム。
- 高齢者向け運動教室：60代以上の健康スコア維持を支援。



6. 結論



健康スコアの向上は、個人の健康維持だけでなく、医療費削減に直結します。

性別・年齢層に応じた対策を講じることで、社会全体の医療費適正化が可能です。