



■ 趣旨・目的 健康関連の業務や活動に携わる担当者に役立つ最新の生成AI活用術を学び、業務への活用、業務パフォーマンスを高めるきっかけをつくる

■ 講座カリキュラム ■ 講座スタイル 講義&ワークショップ ■ 講座開催形式 zoomによるオンライン講座

2日間開催 2026年6月20日(土) 27日(土)

■ その他 ●講義では、Gemini/ChatGPTなど、無償で利用できるツールを使用します。 ●受講者全員に、講師の宮崎学氏新著「生成AIタスク爆速大全」(定価2,420円)をプレゼントします。
●受講申込者が10名以下の場合は講座の開催を延期し、ご入金いただきました受講料は一旦返金することを、予めご理解願います。
●受講者は、講義収録動画を7月末まで視聴ができます。 ●受講修了者には、受講履歴を盛り込んだオープンバッジ(デジタル認定証)を発行、提供いたします。

講座内容

第1日目—6月20日(土) | 10:00—12:30

全体オリエンテーション
ユニット1 (65分間) — 「これだけは押さえておきたい生成AIの基礎」 宮崎氏

NO	時間	テーマ	形式	目標・できるようになること
1	10	生成AIトレンド	講義	・生成AIと従来のAIの違い ・最新のAIトレンド、ニュースや動画/音楽生成の事例紹介 ・AIエージェントなどの概念説明
2	15	生成AIを利用する際の注意点	講義	・ハルシネーション、著作権など気を付けるべきポイント紹介 ・日本の法規制や世界のトレンド、AI倫理についての解説
3	20	生成AIの処理プロセスの解説	講義	・生成AIの処理プロセスと、得意/不得意領域の解説
4	10	プロンプトのコツ	講義	・プロンプトエンジニアリングの概念紹介 ・プロンプトを書く時のコツやフレームワークについて解説
5	10	まとめ/質疑応答	総括	

基礎編

第2日目—6月27日(土) | 10:00-12:00、13:00-14:00

ユニット3 (60分間) — 「ダイエット×AI」 宮崎氏

NO	時間	テーマ	形式	目標・できるようになること
1	10	①ヘルスケアにおけるAI活用のトレンド ②ヘルスケア関連でAIツールを使う時の注意点	講義	・AIをヘルスケア領域で使う人は多い ・ChatGPTとヘルスケアの連携などのトレンド紹介 ・ハルシネーション、計算は苦手だが、解釈は得意なことに言及
2	15	健康診断の結果をAIに解説してもらおう!	講義 + 個人ワーク	・健診結果からアドバイスをもらうプロンプト例 ・健診結果がうまく取り込めないパターンと対処法 ・具体的な項目を解説してもらおう
3	15	AIを活用して個人のダイエットプランをつくらう	講義 + 個人ワーク	・ダイエットプランを作成してもらうプロンプト例 ・実際の生活習慣とのずれと解消法 ・3日坊主防止、継続のためのアイデア出し
4	15	個人専用の「ダイエットコーチ」を活用しよう	講義 + 個人ワーク	・MyGPT、Gemを活用して個人の「ダイエットコーチ」を創ろう ・体重記録、食事記録、運動記録を行ってみよう ※応用編 ※指定時刻にリマインド設定の事例紹介
5	5	まとめ/質疑応答	総括	

ダイエット編

ユニット5 (50分間) — 「ヘルスコーチング×AI」 里見氏

NO	時間	テーマ	形式	目標・できるようになること
1	20	米国のヘルスケアサービスでのAIの活用	講義	・米国ヘルスケアサービスの行動変容アプローチのトレンド理解 ・米国ヘルスケアサービスで売上100億円以上の企業が取り組むアプローチ ・米国ヘルスケアサービスにおける生成AI活用紹介
2	20	ヘルスコーチングサービス「きっかけデザインAI」の説明、活用事例紹介	講義	・健康行動の継続(行動変容)に向けた具体的なアプローチの理解 ・パーソナライズな対応、フィードバック対応への生成AIの活用事例 ・「ヘルスコーチングのコミュニケーション」×「生成AI」プログラムの具体的な活用
5	10	まとめ/質疑応答	総括	

ヘルスコーチング編

< 休憩 >

ユニット2 (70分間) — 「ヘルスプロモーション×AI」 宮崎氏

NO	時間	テーマ	形式	目標・できるようになること
1	10	はじめに ①企業のヘルスプロモーション×AIの潮流 ②社内でAIを使う時の注意点(労務・個人情報・表現)	講義	・社内健康施策でAIが役立つ領域(企画、コミュニケーション、継続支援分析)を理解 ・NGライン 個人の健康情報扱い、診断/治療の断定、センシティブ表現、同意なし収集の禁止
2	15	AIと一緒に課題を棚卸してみよう!	講義 + 個人ワーク	・健康課題の整理プロンプト例の紹介(例: 睡眠・運動不足・肩こり腰痛・ストレス・喫煙・食生活) ・社内ヘルソナ(職種/勤務形態/年代/課題)とニーズ仮説をAIと対話
3	15	施策のアイデア出しをしてみよう!	講義 + 個人ワーク	・課題の対策案を考案するプロンプト例の紹介 ・会社の実情(予算、体制などの制約)に合わせたアジャスト方法
4	15	社内展開方法や参加率向上施策を考えよう	講義 + 個人ワーク	・適切な社内告知方法の洗い出しプロンプト、訴求内容を導出するプロンプト例の紹介
5	15	まとめ/質疑応答/個別相談	総括	

ヘルスプロモーション企画編

ユニット4 (60分間) — 「メンタルヘルス×AI」 宮崎氏

NO	時間	テーマ	形式	目標・できるようになること
1	10	①ヘルスケアにおけるAI活用のトレンド ②ヘルスケア関連でAIツールを使う時の注意点	講義	・AIをヘルスケア領域で使う人は多い ・ChatGPTとヘルスケアの連携などのトレンド紹介 ・ハルシネーション、計算は苦手だが、解釈は得意なことに言及
2	15	自分の「こころの状態」をAIに整理してもらおう	講義 + 個人ワーク	・「いまの状態」を言語化するためのプロンプト例(気分・ストレス要因・睡眠・体調・出来事) ・うまく話せない/曖昧になるパターンと対処法(選択肢形式・尺度化・例示・質問してもらおう)
3	15	AIで個人のメンタルケアプランを作ろう	講義 + 個人ワーク	・メンタルケアプランの作成プロンプト例(睡眠・運動・食事・休息・人との関わり・境界線) ・落ち込み/不安/イライラなどの状態別「対処カード」を作ってみよう
4	15	AIで、個人専用「メンタル相談員」を作ってみよう	講義 + 個人ワーク	・MyGPT、Gemを活用して個人の「メンタル相談員」を作成しよう ・AIに性格の情報を与えて、心地の良い相談ができるようにしよう
5	5	まとめ/質疑応答	総括	

メンタルヘルス編

講師プロフィール



株式会社アリストル代表取締役
宮崎 学氏
(※ユニット1-4担当)

2009年筑波大学卒業、2011年東京大学大学院修了。新卒で電通に入社しデジタルマーケティングを専門に、保険、EC、消費者金融等の広告主に対して戦略立案、および広告運用の統括を担当。2015年、シンガポールに移住しIMU-IP (現Spiral Ventures) に参画、ベンチャーキャピタリストとして活動開始。東南アジアで投資、バリュアアップ、ファンドレイズを担当。2017年に帰国後、スパークス・グループで未来創生ファンドに参画し、世界中のAI/ロボティクスベンチャーへの投資業務に従事。2018年に当社を設立し代表取締役就任、現在に至る。



ヘルスビズウォッチ合同会社共同代表
里見 将史氏
(※ユニット5担当)

ヘルスコーチ / (一財)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 / ヘルスビズウォッチ合同会社 代表社員
ヘルスケアサービスの企画・開発・運用支援に約25年以上従事。企業-自治体・医療関連事業者を対象に、予防・生活習慣改善、健康増進領域におけるサービス設計と実装支援を多数手がける。2006年にコーチング資格を取得後、ヘルスケアサービスの設計ノウハウとコーチングのコミュニケーション技法を融合し、行動変容を促す独自の「ヘルスコーチング」手法を体系化。近年は、生成AIを活用したヘルスコーチングの高度化に注力し、生成AIを活用したヘルスコーチングプラットフォーム「きっかけデザインAI」を開発。「人による共感的な対話」と「AIによる継続支援・個別最適化」を組み合わせた、次世代型ヘルスケア支援モデルの開発を推進している。ヘルスケア領域の現場理解、コーチング理論、サービス設計、AI活用を横断的に統合し、実務レベルで成果につながるAIヘルスコーチングを実践できる数少ない専門家として活動している。