

**背景** 営業職は、仕事の特性上、自動車での移動が多い、食事時間の確保が難しい（→早食い、主食単品で済ませる、タイミングが不規則）といった理由から、他の職種に比べて脂質異常やメタボ等の健康リスクが高い状況にある。一方、営業職は外回りでオフィスに不在のことも多く、健保組合からの個別アプローチが難しい、一堂に会する時間が確保しにくい、集団・対面での保健指導が困難、といった課題がある。

**目的** 上記の背景を踏まえ、本事業では営業職をターゲットとして、ICTを活用したメタボ予防プログラムを健保組合横断で実施し、その効果を検証することを目的とする。この際、コラボヘルスによる影響も合わせて評価する。また、共同事業の普及に資するため、共同事業を効果的、効率的に実施するためのポイントや手順、及び共同事業を実施することで得られる副次的効果（健保間のコミュニケーションの円滑化等）を整理し、とりまとめる。

**実施内容**

**①ワークショップの開催（コラボヘルス促進、健康課題の共有）**  
コラボヘルスによる職場でのプログラム実施率の向上と、営業職の健康課題とその背景要因（職場環境、働き方）の事前整理・共有を目的として、参加組合と母体企業の担当者を対象としたワークショップを開催する。

**②介入プログラムの実施 ※詳細は次ページ参照**  
**【対象】**  
参加健保組合が選定した事業所（1～2か所程度）の営業職全員を対象とする（合計300程度を想定）。

**【リクルート方法】**  
母体企業より、営業職全員に対するアナウンス及びリクルートを行う。プログラム参加率及び継続率を上げるため、参加者にはチームを組ませる（3人～8人で1組）。

**【介入方法】**  
（株）エムティーアイ社のCARADAアプリを活用したメタボ予防プログラムを実施する。具体的には、企業対抗の歩数イベント（スマホde歩数イベント）と食生活改善プログラム（My栄養コーチ）を実施する。イベント開始前には説明会（セミナー）を開催。介入期間は2カ月とする。イベント期間中の総歩数と減量目標達成度をポイント化して競わせる。

**③共同事業のポイント・手順の整理、リーフレットの作成**  
共同事業のメリット、課題やボトルネックを整理し、企画、実施、評価の各ステップにおけるポイントや手順を整理し、成果をとりまとめたリーフレットを作成する。

**本事業の特徴、強み**

- ・**職種（働き方、職場環境）に着目した介入プログラム**の提供（健康課題に応じたプログラム、営業職の働き方と親和性が高いICTプログラムの活用、コラボヘルスによるプログラム実行性の向上）
- ・**東京大学による中長期的な効果検証の実施**
- ・**事務局（シンクタンク）を設置することによる事業の円滑化・効率化**

**評価方法**

**①進捗管理**  
事業運営委員会を設置し、事業の進捗管理を行う。円滑な事業運営のため、事務局（（株）三菱総合研究所）を設置する。

**②事業評価**  
介入期間終了時点、半年後、及び1年後に、以下のアウトプット指標、アウトカム指標について評価を行う。介入プログラムの効果検証に係る分析はアドバイザーである東京大学が実施する。また、共同事業の効果やメリット、課題等について参加組合・企業等にアンケートを行い、事業評価を行う。

	介入終了時点	半年後、1年後
アウトプット指標	・プログラム参加率 ・プログラム継続率	・アプリ利用率
アウトカム指標	・歩数・食習慣改善率 ・体重減量率・意識変容率 ・生産性、職場の活性化 等	・体重維持・減量率

**スケジュール**

- 8月-9月：事業運営委員会の設置、ワークショップ開催、介入準備
- 10月-12月：介入プログラムの実施
- 1月-2月：データ集計・分析、事業評価の実施
- 3月：報告書のとりまとめ

**期待されるメリット等**

共同事業化することで他社との比較が可能となるため、**競争や数字での比較を好むという営業職の特性を活かしたプログラム実施率の向上効果**が期待できる。その他、**ノウハウや課題の共有による事業の効率化・実行性向上**、スケールメリットによるコスト削減、多くの参加者を確保できるため科学的な効果検証が可能となる、といったメリットが期待できる。

★介入プログラムの概要

企業チーム対抗 ダイエットレース (※名称検討中)

- 健康だけでなく、職場の一体感につながるコミュニケーションUPも図る。
- 「スマホde歩数イベント」と「My栄養コーチ」を組み合わせたプログラム。

### 歩数イベントの内容

歩数から連携ボタンを押す → CARADAのサーバーに歩数が送られ集計 → 集計&中間発表(週1)のポスター作成

※歩数の表示の機能はアプリ内でオフラインで実施

参加者は毎日歩いて適宜連携するだけ

毎週1回会社からのおしらせで配信

EMデータ・アイ Confidential Standard



企業対抗歩数イベントを実施。スマホから歩数が自動集計され、各社のランキングが定期的(週1)に可視化される。

歩数&減量目標達成度をポイント化して競争

### My栄養コーチの内容

ユーザーが**食事写真や食事テキストを送ると**、健診結果やアンケートから目標達成をして、食事や生活を見直して**改善プラン**を設定。ヘルスコーチング手法を取り入れ、無理ない範囲で行う**チャットでの栄養コーチ**。

STEP1 目標設定  
STEP2 食事記録 管理栄養士に食事写真を送って連携  
STEP3 コーチング チャットでの1対1相談

健診結果やアンケートに基づき、1人1人に合った改善プランが提示される。栄養コーチとのチャットを通じ、食生活の改善が促される。

EMデータ・アイ Confidential Standard

★介入プログラム実施の流れ

