

目的

特定保健指導が始まる40歳前のメタボ予備群に早期に働きかけを行うことで、メタボ該当者の減少を図り、特定保健指導において目標としている実施率を、早期対策により将来の保健事業費の抑制することにより効率良く達成することを目指す。また、複数の保険者が共同事業として実施することで、中小規模の健康保険組合においても、新規事業に取り組み易い環境を構築する。この際に、予防医学研究者 石川善樹氏の知見を活用した行動科学に基づき、参加、継続、習慣化に有効な行動変容テクニックを取り入れたプログラムの有効性を検証する。

実施内容

①参加者への説明会（参加者グループを構成し楽しめる保健指導の導入）

ダイエットイベントとして説明会を開催し、参加者を3人1チームでの参加として、複数企業の従業員が仲間を作り、会社、チーム同士の対抗意識により推進力を促す。説明会で予防医学者の「最後のダイエット」を学び、モチベーションを向上させる。

②ダイエットレースの実施 ※詳細は次ページ参照

【対象】

参加健保組合からノミネートした30歳代のメタボ予備群とイベントに参加したチームを牽引する“健康意識の高い人”（合計300程度を想定）。

【リクルート方法】

健康保険より母体企業に働きかけ、“健康意識の高い人”にメタボ予備群を勧誘する（3人1組のチーム形成）。

【介入方法】

（株）エムティーアイ社のCARADAアプリとダイエットプログラムを実施する。ダイエットプログラムは、ウェアラブル機器（歩数を測定する活動量計、体重を測定する体重計）を各参加者に配布し、スマホとデータ連携することによるチーム対抗のダイエット競争と、アプリから管理栄養士が食事画像を見ながら栄養バランスの知識を提供する栄養コーチ 1ヶ月間を合わせて実施する。イベント期間中は歩数と減量目標達成度に応じて成績を公表し、チーム間が競うことで継続させる。

③共同事業のポイント

参加者は、各社合同のオープニングイベントでモチベーションを向上させる。社会貢献型のインセンティブを儲け、健康作りを社会貢献に繋げる仕組み作り。

本事業の特徴、強み

- ・行動科学のうち、仕掛け学を用いた参加のきっかけ作りと、行動変容テクニック（BCT）を用いて、一律でない行動心理をコントロールすることで継続させる
- ・ICT（スマートフォンとウェアラブル機器）による遠隔保険事業の実践
- ・個人へのインセンティブと、被災者支援の形で社会貢献インセンティブ

評価方法

①進捗管理

城南地区方面会の保健事業分科会が、事業の進捗管理を行う。対象者の行動変容サポートをエムティーアイ、日本ヘルスサイエンスセンターが実施。

②事業評価

ダイエットプログラム開始前、3ヶ月の介入後に郵送健診を用いて検査を行い、ダイエットによる検査値改善効果を測定。プログラム期間の3ヶ月、終了後1年間は、ウェアラブル機器で測定した歩数や体重の変化、スマートフォンを使った意識調査を継続的に取得。アンケート調査はエムティーアイ、予防医学研究者の石川善樹氏のもと日本ヘルスサイエンスセンターが評価を行う。

	介入終了時点	半年後、1年後
アウトプット指標	・参加健保数 ・イベント参加者数 ・イベント継続率 ・参加目的 ・参加意欲	・歩数記録率 ・体重記録率
アウトカム指標	・歩数 ・体重減量率 ・目標達成率（体重-2kg、-腹囲-2cm） ・意識変容率 ・HbA1c ・総コレステロール値 ・その他検査値 ※40歳以上との比較含む	・体重維持、・減量率 ・意識変容率

スケジュール

- 8月-9月：保健分科会運営整備、参加者抽出、介入準備説明会実施
- 9月-12月：ダイエットプログラムの実施
- 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

ダイエットプログラムの構成要素

ICTの活用



- ウェアラブル機器で測定したバイタルデータを記録し、スマートフォンで可視化する意識向上効果
- 管理栄養士が食事写真を見ながら個々の参加者に栄養バランスを整え、知識を与える効果

グループでイベントを楽しむことを通じて、健康意識・スキルアップを行う

成果に応じたインセンティブを得られ、社会貢献ができる

仕掛け学と行動変容テクニックの活用

行動を科学的にコントロールすることで成果を出す仕組みを取り入れる

「仕掛け学×行動科学」で

きっかけづくり、行動の継続、そして習慣化をサポート



仕掛け

- “ついついしたくなる”ように、**間接的に伝えて**
- 結果的に問題を解決すること**を狙うアプローチ



直感的に注意を引く

- ✓ 行動を上手に誘導する
- ✓ 結果的に問題を解決する

行動科学

- 人の行動変容を起こし、**習慣化**させるための「行動変容テクニック」

科学的に検証されているアプローチを採用

- ・ インセンティブ
- ・ セルフ・モニタリング
- ・ ソーシャルリワード
- ・ ソーシャルサポート