

平成30年度「レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進事業」

事業名：新規メタボ流入予防事業「城南ダイエットレース」

主幹健保名：日揮健康保険組合

参加組合総数：7（うち加入者1万人未満の健保の割合：71%）
日揮健保組合、プリマハム健保組合、デクセリアルズ健保組合、
東京計器健保組合、シーイーシー健保組合、JAL健保組合、ポー
ラ・オルビスグループ健保組合

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

【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、被災者支援の形での社会貢献インセンティブ

評価事項～アウトプット・アウトカム

- 参加者に対して、「イベント開始前、イベント期間中(3ヶ月間)、イベント終了時」に各指標の測定をすることで評価を行う。
- イベント終了後半年後と1年後に各指標の測定をすることで評価を行う。

測定内容			算出方法	目標値
アウトプット	イベント期間中 (3ヶ月間)	・参加健保数	健保参加数	7健保以上
		・イベント参加者数	参加人数	300名
		・イベント継続率	正式登録者数に対する体重&歩数記録あり	80%以上
		・参加目的	事前アンケート	ポジティブな動機
		・参加意欲	事前アンケート	ポジティブな行動変容
アウトカム	イベント期間中 (3ヶ月間)	・歩数	アプリケーション管理	1日平均10,000歩
		・体重減量率	アプリケーション管理	平均体重の減少者数が50%以上
		・目標達成率	アプリケーション管理/自己申告	体重と歩数の計測の有無
		・意識変容率	事前・事後アンケートの意識を数値化して比較	ポジティブな行動変容
		・HbA1c	イベント事前・事後の微量採血の検査値	基準値の範囲内
		・総コレステロール値	イベント事前・事後の微量採血の検査値	基準値の範囲内
		・その他検査値	イベント事前・事後の微量採血の検査値	基準値の範囲内
		・特定保健指導との効果比較	特定保健指導とイベントの参加者の結果を比較	特定保健指導の検査値や測定値

2019年4月以降のイベント終了後も継続調査

測定内容			算出方法	目標値
アウトプット	イベント終了後 (半年後 / 1年後)	・歩数記録率	アプリケーション管理	70%
		・体重記録率	アプリケーション管理	70%
アウトカム	イベント終了後 (半年後 / 1年後)	・体重維持、・減量率	自己申告	イベント終了時より▲0%以下
		・意識変容率	意識を数値化して比較	80%増加 2

事業名:新規メタボ流入予防事業「城南ダイエットレース」

主幹健保名:日揮健康保険組合

参加組合総数:7

日揮健保組合、プリマハム健保組合、デクセリアルズ健保組合、東京計器健保組合、シーイーシー健保組合、JAL健保組合、ポーラ・オルビスグループ健保組合

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目指すアプローチ**



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

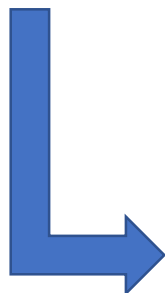
- ・ インセンティブ
- ・ セルフ・モニタリング
- ・ ソーシャルリワード
- ・ ソーシャルサポート



ダイエットレースの流れ

- ダイエットレース は、2018年10月10日～2019年1月8日の3ヶ月間の開催。
- チーム対抗のダイエットレースの趣旨やルールの説明会を行うセミナーを開催した。
- 健保組合が主体となり、ポスターやメールに加え、企業内の仲間同士の声かけで告知を行った。

大項目	小項目	日程		
事前準備(1.5ヶ月間)	◆キックオフ説明会	2018年	8月	21日
	◆告知物の配布			31日
	◆参加者募集	2018年	9月	14日
	◆第1回参加者向け説明会			25日
	◆第2回参加者向け説明会	2018年	10月	4日
ダイエットレース(3ヶ月間)	◆ダイエットレース 開始			10日
	◆ダイエットレース 終了	2019年	1月	8日
結果発表	◆アプリ内にて結果の告知			15日
報告会	◆ダイエットレース の振り返り		3月	25日

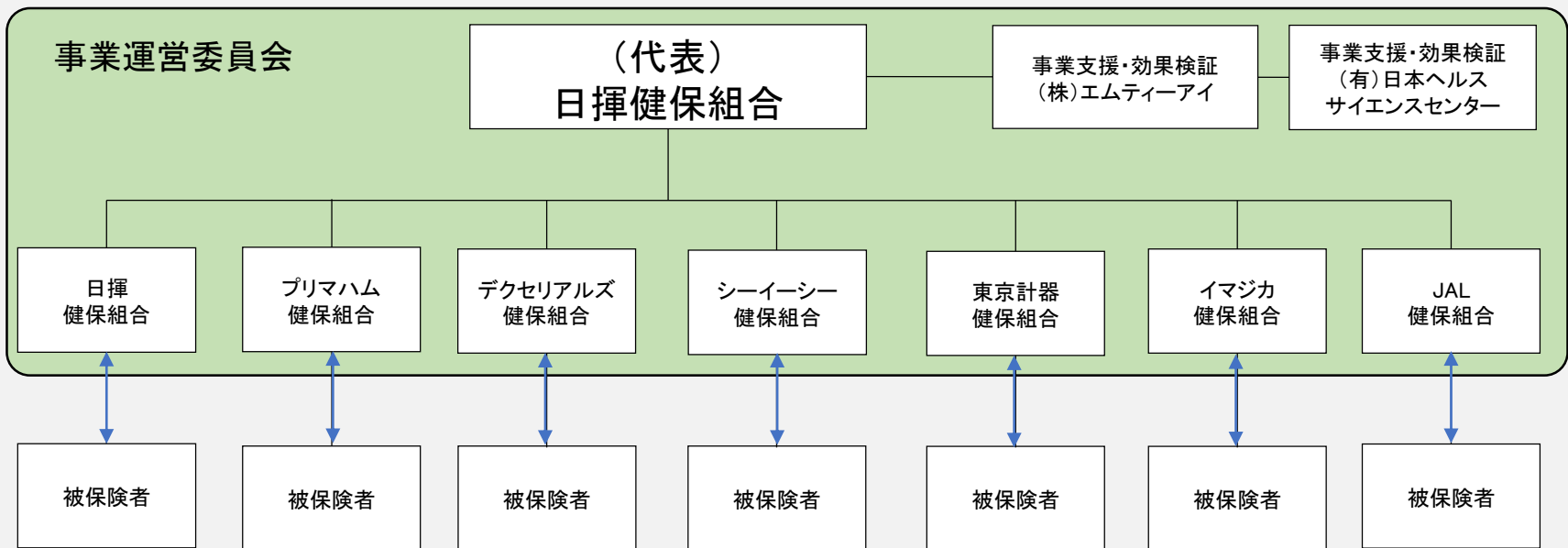


項目	参加組合名	日程
キックオフ	日揮健保組合	2018年8月21日 15:00～18:30 会議形式@東京都大崎周辺
	プリマハム健康保険組合	
	シーイーシー健康保険組合	
	デクセリアルズ健康保険組合	
	東京計器健康保険組合	
	JAL健保組合	
	イマジカ健保組合	
第1回説明会	日揮健保組合	2018年9月21日 16:00～18:00 セミナー形式@みなとみらい 日揮本社
第2回説明会	日揮健保組合	2018年10月4日 16:00～18:00 セミナー形式@五反田周辺
	プリマハム健康保険組合	
	シーイーシー健康保険組合	
	デクセリアルズ健康保険組合	
	東京計器健康保険組合	

実施体制

- 代表組合と参加組合がコンソーシアムを設立し、外部委託事業者とともに協働事業を実施する。
- 事業運営委員会を本事業の開始時、中間時、終了時に開催し、参加健保の進捗と課題等を共有する。

コンソーシアム(協働事業)



健保ごとの3名1組のチーム対抗 ウォーキングイベント

「体重管理」+「活動量の増加」+「食事改善」=減量成功

参加意識の向上や継続率の維持を目的としてICTを活用

ICT(スマホで健康管理できるアプリの「CARADA」を活用) ✕ □ 社会貢献事業参加

①告知ポスターの設置

イベントの参加を募り企業内にポスターを掲示し、各健保が主体となり申し込みの受付を実施した。

②説明会の開催

申込者に対して説明会を実施することでイベントの目的やアプリを活用した行動記録や微量採血検査などを実施した。

③每週結果発表

毎週結果発表をアプリ内で行うことで継続率の向上を目指し、優秀なチームや個人に対して賞品と賞状を贈呈した。

④社会貢献への参加

健保保険組合連合社会貢献型インセンティブ検証事業への参加により、熊本の被災地に寄付を行った。

CARADA

健康と美容を両立しよう！
あなたへの一歩が健康と美容に繋がります！

3人組のチーム対抗、 ダイエットレース！



歩く



みんなの健康を
記録



豪華景品GET
できる



歩いて自分もみんなもハッピーに。

健康増進法（平成28年10月10日施行）に基づき、歩行を習慣化することで、心臓病や糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームなどによる生活習慣病の発症率を減らす効果が期待できます。（厚生労働省に公表済み）
 心身の健康を維持し、よりよく生活するために大切な「歩く」イベントに成長したチームが勝ちです！

1 健康診断
を全員受けて
スタート！



2 歩く記録を
毎日記録して
みんなの健康を
記録！



3 歩く記録を
毎日記録した
チームが優勝！



賞品は豪華景品が当たる
「チームメンバー」全員に
プレゼント！



実施期間・平成30年10月10日～平成31年1月8日

日 時 09:00～20:00（先着順）※健康診断は健康診断日（10月10日）にのみ実施
 09:00～18:00（先着順）※健康診断は健康診断日（10月10日）にのみ実施
 18:00～20:00（先着順）※健康診断は健康診断日（10月10日）にのみ実施

※健康診断は健康診断日に限り実施いたします。健康診断は健康診断日に限り実施いたします。

※必ず必ず「健康診断」を受けて、健康診断の結果を提出してください。健康診断の結果を提出しない場合は参加できません。

参加の厳格な条件から参加される方限らせて参加の上、お問い合わせください。

※参加条件

- ① 健康診断の結果を提出すること
- ② 健康診断の結果を提出すること
- ③ 健康診断の結果を提出すること
- ④ 健康診断の結果を提出すること
- ⑤ 健康診断の結果を提出すること
- ⑥ 健康診断の結果を提出すること
- ⑦ 健康診断の結果を提出すること
- ⑧ 健康診断の結果を提出すること
- ⑨ 健康診断の結果を提出すること
- ⑩ 健康診断の結果を提出すること
- ⑪ 健康診断の結果を提出すること
- ⑫ 健康診断の結果を提出すること
- ⑬ 健康診断の結果を提出すること
- ⑭ 健康診断の結果を提出すること
- ⑮ 健康診断の結果を提出すること
- ⑯ 健康診断の結果を提出すること
- ⑰ 健康診断の結果を提出すること
- ⑱ 健康診断の結果を提出すること
- ⑲ 健康診断の結果を提出すること
- ⑳ 健康診断の結果を提出すること
- ㉑ 健康診断の結果を提出すること
- ㉒ 健康診断の結果を提出すること
- ㉓ 健康診断の結果を提出すること
- ㉔ 健康診断の結果を提出すること
- ㉕ 健康診断の結果を提出すること
- ㉖ 健康診断の結果を提出すること
- ㉗ 健康診断の結果を提出すること
- ㉘ 健康診断の結果を提出すること
- ㉙ 健康診断の結果を提出すること
- ㉚ 健康診断の結果を提出すること
- ㉛ 健康診断の結果を提出すること
- ㉜ 健康診断の結果を提出すること
- ㉝ 健康診断の結果を提出すること
- ㉞ 健康診断の結果を提出すること
- ㉟ 健康診断の結果を提出すること
- ㊱ 健康診断の結果を提出すること
- ㊲ 健康診断の結果を提出すること
- ㊳ 健康診断の結果を提出すること
- ㊴ 健康診断の結果を提出すること
- ㊵ 健康診断の結果を提出すること
- ㊶ 健康診断の結果を提出すること
- ㊷ 健康診断の結果を提出すること
- ㊸ 健康診断の結果を提出すること
- ㊹ 健康診断の結果を提出すること
- ㊺ 健康診断の結果を提出すること
- ㊻ 健康診断の結果を提出すること
- ㊼ 健康診断の結果を提出すること
- ㊽ 健康診断の結果を提出すること
- ㊾ 健康診断の結果を提出すること
- ㊿ 健康診断の結果を提出すること

※参加条件

- ① 健康診断の結果を提出すること
- ② 健康診断の結果を提出すること
- ③ 健康診断の結果を提出すること
- ④ 健康診断の結果を提出すること
- ⑤ 健康診断の結果を提出すること
- ⑥ 健康診断の結果を提出すること
- ⑦ 健康診断の結果を提出すること
- ⑧ 健康診断の結果を提出すること
- ⑨ 健康診断の結果を提出すること
- ⑩ 健康診断の結果を提出すること
- ⑪ 健康診断の結果を提出すること
- ⑫ 健康診断の結果を提出すること
- ⑬ 健康診断の結果を提出すること
- ⑭ 健康診断の結果を提出すること
- ⑮ 健康診断の結果を提出すること
- ⑯ 健康診断の結果を提出すること
- ⑰ 健康診断の結果を提出すること
- ⑱ 健康診断の結果を提出すること
- ⑲ 健康診断の結果を提出すること
- ⑳ 健康診断の結果を提出すること
- ㉑ 健康診断の結果を提出すること
- ㉒ 健康診断の結果を提出すること
- ㉓ 健康診断の結果を提出すること
- ㉔ 健康診断の結果を提出すること
- ㉕ 健康診断の結果を提出すること
- ㉖ 健康診断の結果を提出すること
- ㉗ 健康診断の結果を提出すること
- ㉘ 健康診断の結果を提出すること
- ㉙ 健康診断の結果を提出すること
- ㉚ 健康診断の結果を提出すること
- ㉛ 健康診断の結果を提出すること
- ㉜ 健康診断の結果を提出すること
- ㉝ 健康診断の結果を提出すること
- ㉞ 健康診断の結果を提出すること
- ㉟ 健康診断の結果を提出すること
- ㊱ 健康診断の結果を提出すること
- ㊲ 健康診断の結果を提出すること
- ㊳ 健康診断の結果を提出すること
- ㊴ 健康診断の結果を提出すること
- ㊵ 健康診断の結果を提出すること
- ㊶ 健康診断の結果を提出すること
- ㊷ 健康診断の結果を提出すること
- ㊸ 健康診断の結果を提出すること
- ㊹ 健康診断の結果を提出すること
- ㊺ 健康診断の結果を提出すること
- ㊻ 健康診断の結果を提出すること
- ㊼ 健康診断の結果を提出すること
- ㊽ 健康診断の結果を提出すること
- ㊾ 健康診断の結果を提出すること
- ㊿ 健康診断の結果を提出すること

[illegible][illegible][illegible]

【ホーム】 【ワークビズキャンペーン】 【参加対象団体】 【参加費】 【申し込み】 【申込み】 【お問い合わせ】

主なイベントの結果

参加者数 248名 (男性190名 女性58名 平均年齢36.12歳)

正式登録者数228名 (男性176名 女性52名 平均年齢36.24歳)

事前アンケート回答者数144名

85%が
参加意欲あり

91%が
運動・食事の改善の
継続意向あり

イベント期間中の体重計測者数192名

65%が
減量に成功

7名が
肥満水準(BMI25以上)
からの脱出に成功

事後アンケート回答者数114名

72%が
運動習慣の意識を変化

73%が
運動行動を改善

68%が
社会貢献につながる運動イ
ベントへの参加意欲あり

82%が
運動や食事を意識した
生活への継続意向あり

53%が
食習慣の意識を変化

58%が
食事行動を改善

81%が
運動量が増加

69%が
本イベントに満足

評価～アウトプット～

	目標	結果	達成率 (結果/目標)	評価
参加健保数	7健保	5健保	71%	○
参加者数想定	300名	228名 (正式登録者数)	76%	○
イベント継続率	80%以上	191名 (体重&歩数記録あり)	84%	◎
参加目的	イベントに合致したポジティブな動機	ダイエットできる 健康に良い 楽しそうなイベントである 栄養士の食事指導が受けられる	95% 34% 28% 20% 14%	◎
参加意欲	(イベントをきっかけに)運動や食事による生活習慣の改善	強くそう思う そう思う	91% 35% 56%	◎

評価～アウトカム～

	目標	結果	達成率 (結果/目標)		評価
歩数	10,000	9,729	97%		◎
体重減少率	平均体重の 減少者数50%以上 (192名中)	124名 (平均-1.15kg)	65%		◎
目的達成率	228名 (正式登録者数)	191名 (体重&歩数記録あり)	84%		◎
	目標	イベント前	達成率 (イベント後/ 変化)		評価
HbA1c	4.6～6.2% (基準値内)	男性 5.4%	5.4%	0.06% 増加	◎
		女性 5.3%	5.4%	0.01% 増加	
総コレステロール値	130～220 mg/dL 未満 (基準値内)	男性 182.8mg/dL	184.6mg/dL	1.72mg/ dL増加	◎
		女性 184.7mg/dL	187.5mg/dL	2.89mg/ dL増加	
その他検査値	基準値内	男女共全て概ね 基準値内	基準値内		◎

「特定保健指導」と「本イベント」の参加者 結果の評価

	目標値 (男性/女性)	イベント (男性/女性)	評価 (男性)	評価 (女性)
大血圧	▼1.22 / ▼1.38	▼2.37 / 6.00	◎	サンプル数が少ないため評価なし
小血圧	▼0.73 / ▼0.81	▼3.44 / 2.67	◎	サンプル数が少ないため評価なし
腹囲	▼1.21 / ▼0.64	▼3.00 / 4.00	◎	サンプル数が少ないため評価なし
HDL-C	0.30 / ▼0.13	▼ 1.23 / ▼1.25	誤差範囲	サンプル数が少ないため評価なし
LDL-C	▼1.26 / ▼0.25	▼0.14 / 28.25	誤差範囲	サンプル数が少ないため評価なし
GLU	▼1.38 / ▼0.27	6.07 / ▼3.00	×	サンプル数が少ないため評価なし
HbA1c	▼0.01 / 0.00	0.04 / 0.12	誤差範囲	サンプル数が少ないため評価なし
BMI	▼0.32 / ▼0.27	▼1.16 / ▼0.80	◎	サンプル数が少ないため評価なし
AST	▼1.06 / ▼0.21	1.10 / 9.00	△	サンプル数が少ないため評価なし
ALT	▼3.10 / ▼0.85	▼8.80 / 21.25	◎	サンプル数が少ないため評価なし
γ-GT	▼1.06 / ▼0.21	▼5.60 / 15.00	◎	サンプル数が少ないため評価なし

モデル事業に参加してみたの感想

○今回の保健事業は、他健保の参加者と競争する関係であったことも、良い影響を与えたと思う。共同実施は、各健保の足並みを揃えることに苦労することもあるが、それを乗り越えれば、メリットがある。(日揮健康保険組合)

○今回初めてのコンソーシアムで、初めは参加者が集まるか不安があったが、アプリやデバイスを使ったイベントで社員の反応が良く、想像以上の参加者を集めることができ、担当者として嬉しかった。イベント開始後は、チームで日本地図の到達点を確認し合うことで一体感が生まれ、自発的に歩く方が増えたので、健康イベントにおいてはゲーム感覚で楽しく取り組めることが大切だと改めて感じた。イベント参加で減量され、血液検査の改善につながった方もおり、体重コントロールと健康が密接に関与していることに気付いていただけたのは大きな収穫であり、終了後も継続していこうという意思を強固にしたので、大変有意義なイベントであった。参加者からも、今後このようなイベントがあったらぜひ参加したいとの声を頂いているので、類似事業への参加を検討したり、単独で行う場合も、ゲーム性を持った誰でも楽しめる健康イベントを実施し、健保加入者の健康維持・増進に少しでも役立てたら良いと感じた。(デクセリアル健康保険組合)

○今後もこのような事業があれば費用面からも考えて参加しやすいので、参加したい。一方、窓口幹事をやるには色々大変ではないかと思った。(プリマハム健康保険組合)

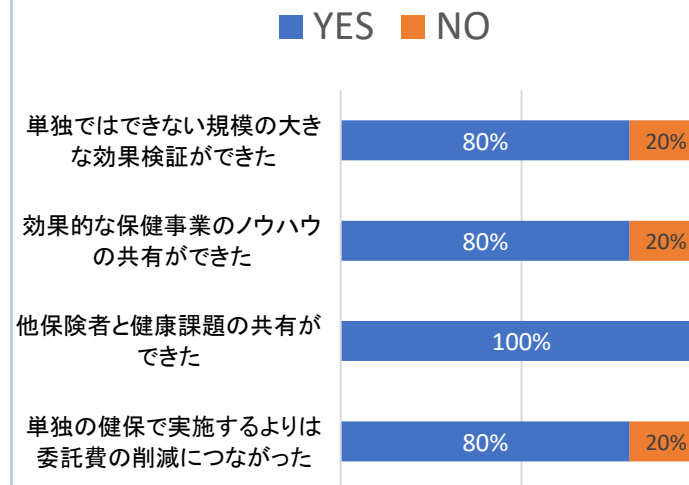
○競争心を持ちながら楽しくウォーキングが出来ました。また3か月という期間限定だったこともあり、何とか毎日10000歩を目標に歩くことが出来た。

○毎日体重を計測することにより体重を気にしながら食事を取ることが出来た。

○3人でのチームだったので仲間意識を持ち、お互い声を掛けながらウォーキングに臨んだ。(東京計器健康保険組合)

○当組合では、一部の被保険者が積極的に参加するかたちとなり、被保険者によって、健康意識の高さに大きな開きがあることを実感しました。今後、全体の健康意識の向上を課題と捉え、保健事業に活かしていきたいと考えています。(シーイーシー健康保険組合)

共同で保健事業を実施してみて感じたメリット 参加組合対象アンケート(n=5)



その他回答(主なもの)

- ・(よかった点)
単独ではできない規模の保健事業となり、参加者にとっても刺激になり有意義であった。
- ・(問題点)
単独ではないために、自健保の自由度はなく、1つ1つに時間がかかった点

共同で実施する保健事業を効果的・効率的に進めていくために必要な手順と留意点

STEP1：主幹健保および参加健保の選定

<全体>

- ・東京都城南地区に所在する健康保険組合かつ、被保険者数が異なる大小(1万人以上/以下)の健保組合であること。

<主幹健保>

- ・主幹健保は、被保険者数規模で十分な規模を有し、本事業を積極的に推進する模範として適格な組織であること。

<参加健保>

- ・参加者(本事業に参加する各健保の被保険者)に対して積極的な支援・介入を行う意思のある保健事業者であること

STEP2：委託事業者の選定

<目的>

本事業を推進するにあたり共同事業者の負荷が多く発生するため、専門性を有する委託業者を選定することで運営効率を高める。

<基準>

- ・委託事業者は保健事業の領域において十分な知見・経験を有し、事業推進に不可欠なアプリ・制作物などの開発や他業者間との効率的な調整を行う能力を有していること。

STEP3：運営委員会の運営方針および進捗管理、意思決定等のルール設定

<運営委員の選定>

- ・主幹健保と参加健保は運営委員を2名以上選出する。

<運営方針および進捗管理>

- ・運営委員会の座長は主幹健保が務める。
- ・運営委員会には、各健保から選出された運営員が参加し、あらかじめ設定した重要決定事項に関して協議の上、意思決定を行う。
- ・重要決定事項に対しては、「誰が、いつまで、何をするか」を明確にし各自の役割を果たす。
- ・進捗管理は委託業者が主体となって行う。主幹健保と委託業者は連携をはかりながら、適切な時期に適切なアクションが行われているかを監視し、助言、承認を行う。

<意思決定のルール>

- ・運営委員からの要望や事情を十分に考慮し、主幹健保は意思決定を行う。

STEP4：参加者へのサポート

- ・本事業は、スマートフォンアプリの活用が必須となるため、説明会やカスタマーサービス設置によるフォローアップを行う。
- ・各保健事業者は運営事務局に問い合わせを行い、参加者からの質問に回答する。