

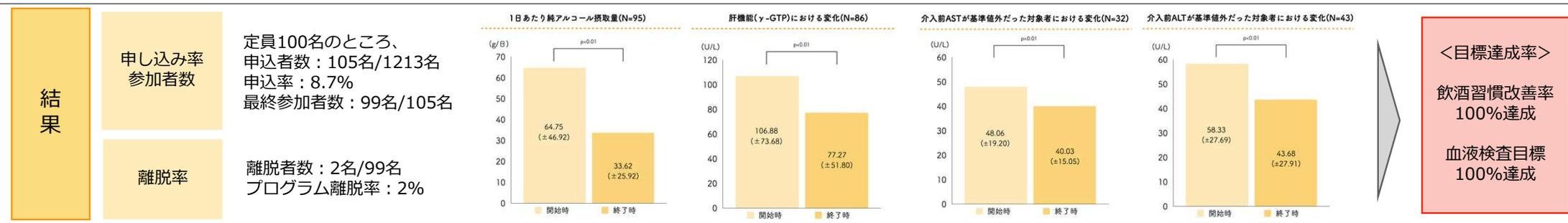
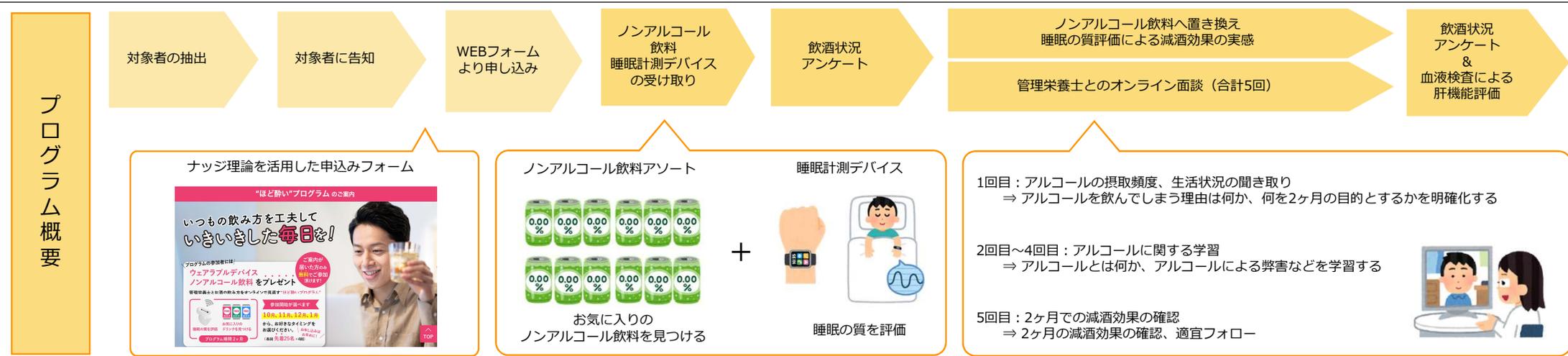
事業名：オンラインによる飲酒習慣改善サポート事業「ほど酔いプログラム」

健保名：野村證券健康保険組合

エグゼクティブ・サマリー

背景と課題：多量飲酒習慣は肝機能低下、高血糖、肥満等だけでなく、睡眠の質低下による生産性の低下につながる。野村證券健康保険組合では特定保健指導のみならず、30歳から受けられる保健指導や糖尿病性腎症重症化予防等、さまざまな保健事業を実施し加入者の健康づくりを推進している。しかしながら、当組合の特徴である多量飲酒傾向に対しては、飲酒習慣改善に特化した対策は実施できていないという課題があった。

事業概要：当組合が抱える飲酒習慣の課題において、新たな保健事業をトライアル的に開始し、有効性の効果検証を実施。管理栄養士が寄り添う約2ヶ月の飲酒習慣改善プログラムをオンラインにて提供し、認知行動療法とオンライン面談でのコーチングをベースとして行動変容を促した。



1. 目的

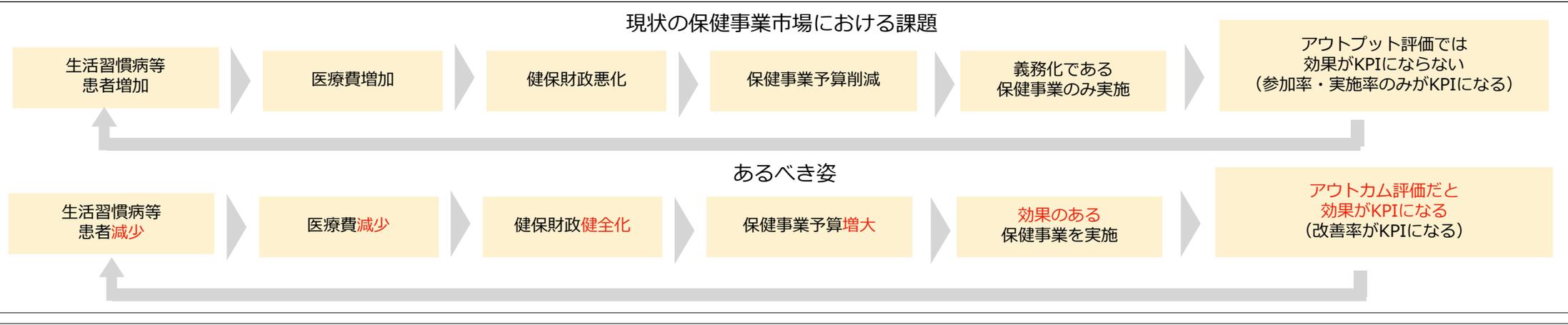
<背景と課題>

営業職が多い当組合は多量飲酒習慣のある者が多い。適量以上の飲酒習慣があることで肝機能低下、高血糖、肥満等だけでなく、睡眠の質低下による生産性の低下等につながる。現在、当組合では特定保健指導のみならず30歳から受けられる保健指導や糖尿病性腎症重症化予防等、さまざまな保健事業を実施し加入者の健康づくりを推進している。しかしながら、飲酒習慣改善に特化した対策は実施できていないという現状があった。



<PFS事業としての目的>

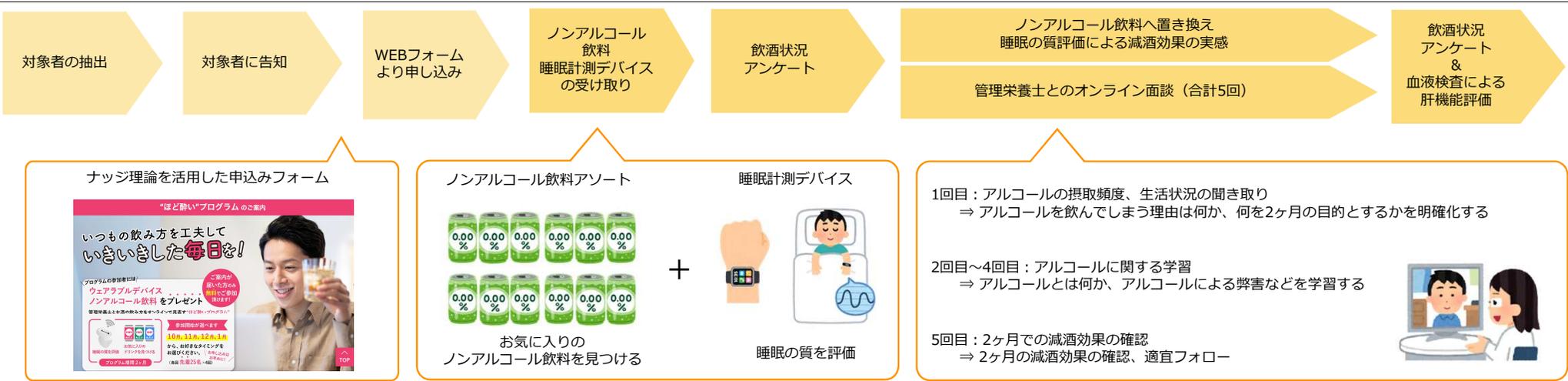
医療費増加や拠出金負担割合増加等により健保財政は厳しい状況である。削減できる予算は保健事業であるが、アウトプット評価が主となっている保健事業では効果が期待できず、それでは加入者の健康維持増進にはつながっていないという現状がある。成果連動型報酬制度での取り組みを行うことは、加入者の健康維持増進ならびに健保財政健全化に資すると判断した。当事業は当組合での成果連動型報酬制度としての初の取り組みとして、多量飲酒傾向者の短期的課題・長期的課題解決に資するか検証するためアウトカム評価を実施し、目標設定値の策定を行った。



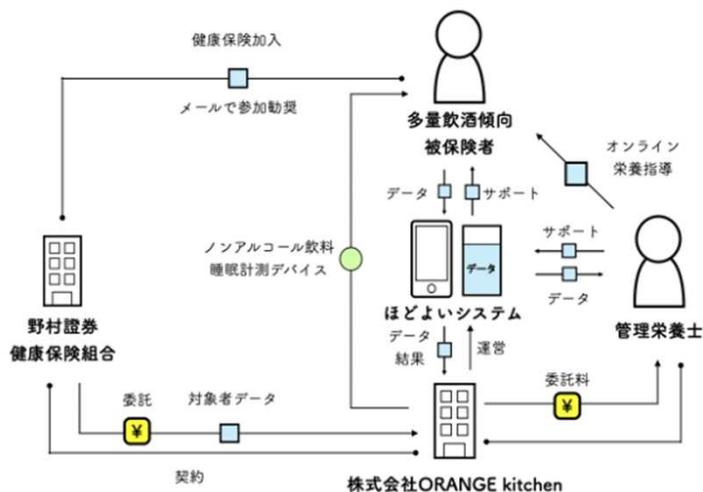
2. 事業内容

多量飲酒習慣のある加入者に対し、社内メールを活用し当事業の案内ならびにナッジ理論等を活用した専用WEBページへ誘導した。事業は2ヶ月間にわたり、オンラインで管理栄養士が認知行動療法とコーチングを行い適正飲酒に導く介入とし、行動変容のきっかけづくりや行動変容の効果の体感を行うデバイスなども取り入れ、介入後も適正飲酒を続けられる支援を取り入れた。

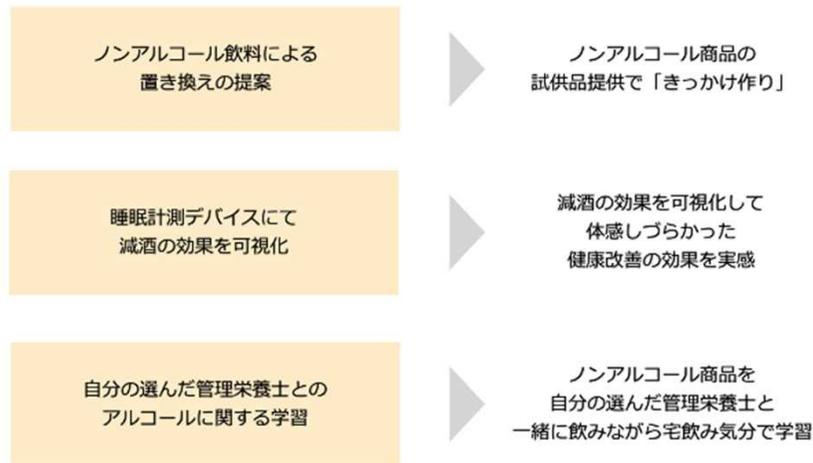
プログラム概要



事業概要図

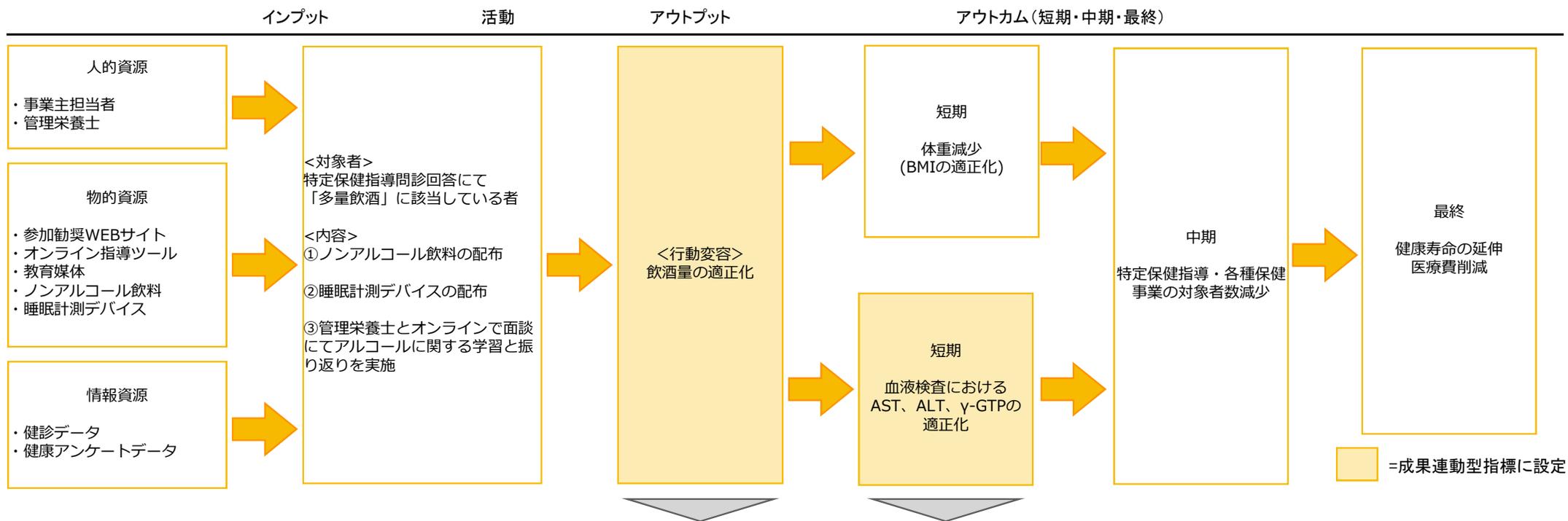


事業の特徴



3. PFS事業の支払条件・ロジックモデル

ロジックモデルと支払い条件：以下のロジックモデルを設定の上、アウトプットにおいて飲酒量の適正化率、および短期アウトカムにおけるAST/ALT/γ-GTPの適正化率を成果連動型報酬項目に設定

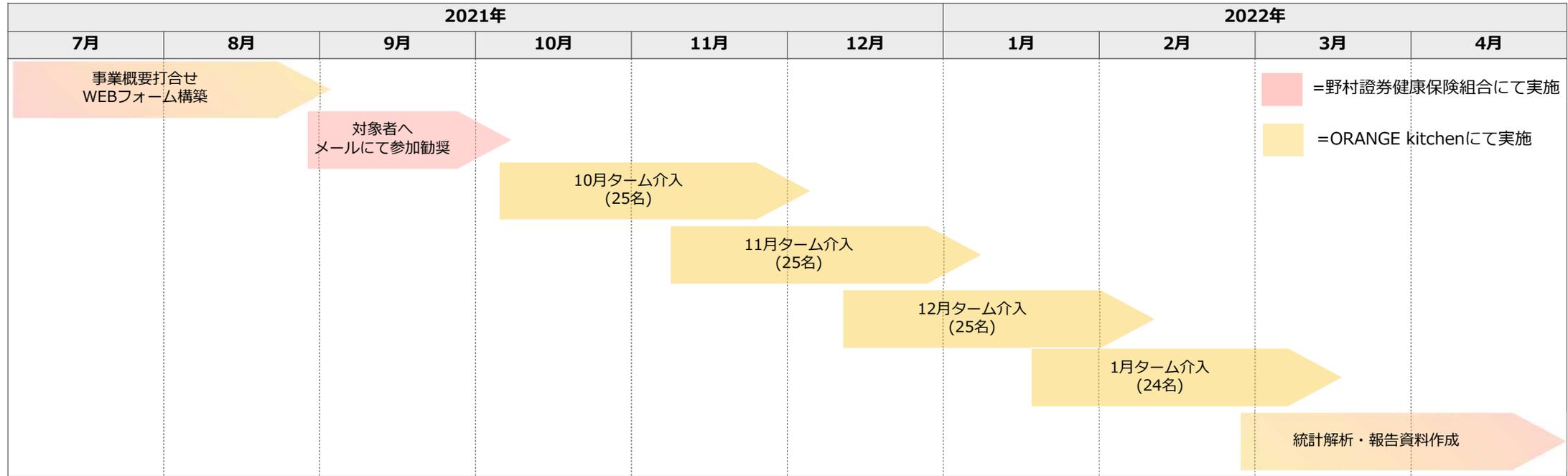


| | |
|---------|--|
| 成果指標① | 飲酒習慣是正率 |
| 指標の定義 | 介入前の飲酒頻度が毎日で1日あたりの飲酒量が2合以上、または飲酒頻度が時々で1日あたりの飲酒量が3合以上高摂取者において、介入後に健康日本21における適正量範囲(男性40g未満、女性20g未満)に改善された割合 |
| 指標の計算方法 | 事前事後のアンケートまたは管理栄養士からの飲酒量聞き取り調査を行う。 アンケートより、以下の式にて、1日平均の純アルコール摂取量を算出する。 ・ 飲酒量(ml)×度数×比重(0.8)=純アルコール量(g) |

| | |
|---------|---|
| 成果指標名 | 肝機能改善率 |
| 指標の定義 | 介入前の肝機能が基準値外である参加者を対象に、介入後に肝機能における血液検査の数値 (AST、ALT、γ-GTPを想定) が適正範囲内に収まった割合を測定する |
| 指標の計算方法 | 本事業のプログラムを完遂した後、郵送による血液検査キットによる血液検査を実施。血液検査には株式会社リージャー「DEMECAL血液検査セット 生活習慣病+糖尿病セルフチェック」を利用。 上記検査キットより、AST、ALT、γ-GTPを前年度の健康診断の結果より抽出して比較。肝機能が基準値外である参加者を母数とし、AST、ALT、γ-GTPの改善が認められた割合を評価する。 |

4. 主な活動報告

当該事業のプロセスと活動期間：2021年10月～2022年2月にかけて4タームに分けて介入を実施

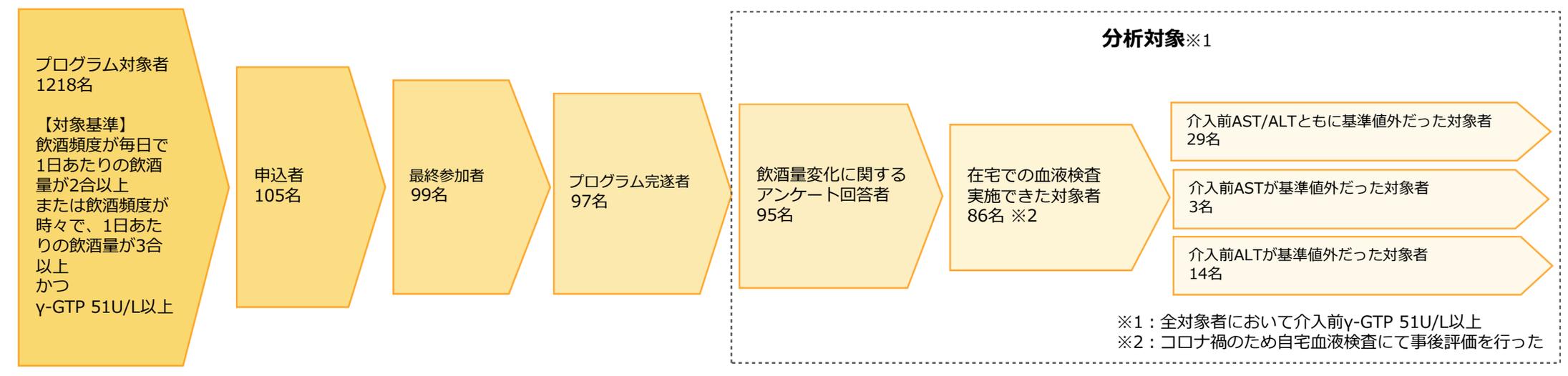


役割分担：野村証券健康保険組合と、ORANGE kitchenの2社にて実施

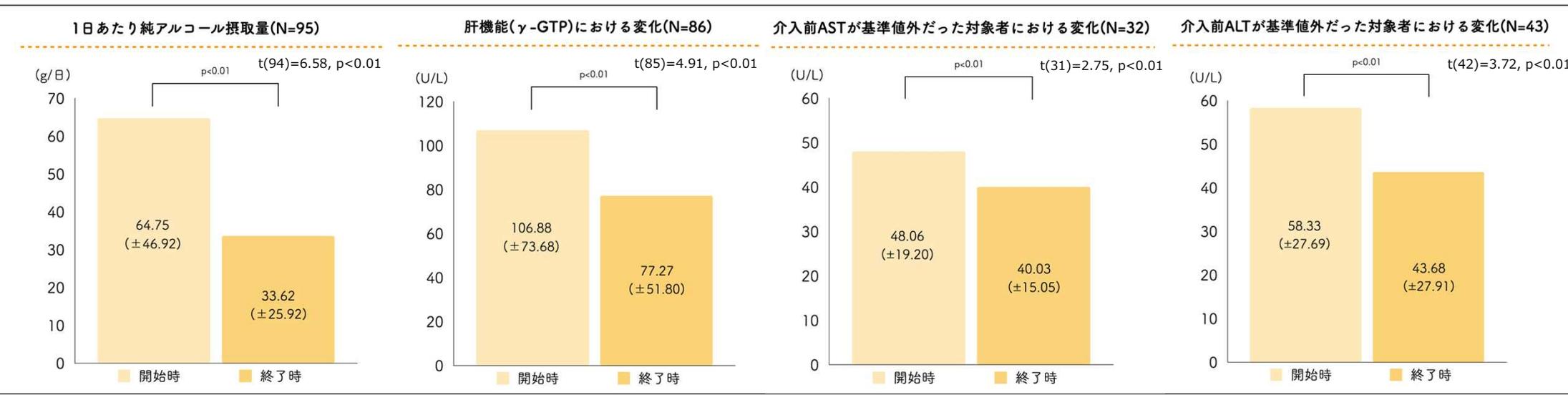
| 内容 | 担当企業 | 作業内容 |
|---------------|-----------------------------|--|
| 対象者抽出 | 野村証券健康保険組合 | 健診問診項目、健康スコアリングレポートより、多量飲酒傾向(飲酒頻度が毎日で1日あたりの飲酒量が2合以上、または、飲酒頻度が時々で1日あたりの飲酒量が3合以上)以上、かつγ-GTPが51以上の加入者をスクリーニング |
| 参加勧奨用WEBサイト作成 | ORANGE kitchen | ナッジ理論、消費者行動論を応用した当事業専用WEBサイトを作成 |
| 対象者へメールにて参加勧奨 | 野村証券健康保険組合 | 社内メールにて対象者へ参加勧奨メール、誘導先は申込WEBサイト |
| 保健指導介入 | ORANGE kitchen | 10月/11月/12月/1月の4タームに分けて、それぞれ25名ずつ介入を実施（1月のみ24名にて実施） |
| 統計解析・報告資料作成 | 野村証券健康保険組合 / ORANGE kitchen | 各種統計解析、最終報告資料作成を実施 |

5. 保健事業としての成果と評価

保健事業対象者の内訳：99名に介入を実施し、97名がプログラム完遂。飲酒量アンケート回答95名、血液検査正常実施者86名にて効果検証を実施



当該事業の結果：介入前後にて対応のあるt検定を実施、すべての項目において有意に各値の減少を確認



6. PFS事業としての成果

成果指標と結果：飲酒習慣是正率、肝機能改善率ともPFS設定目標を達成

評価項目① 飲酒習慣改善率

指標の定義

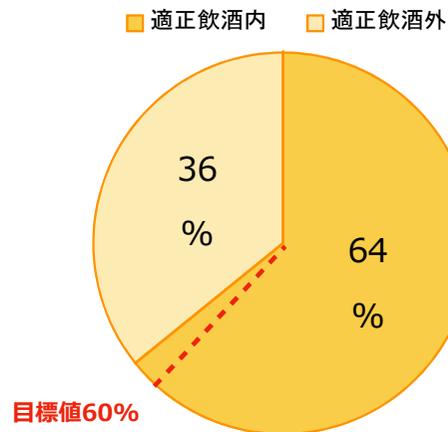
介入前の飲酒頻度が毎日で1日あたりの飲酒量が2合以上、または飲酒頻度が時々で1日あたりの飲酒量が3合以上高摂取者において、介入後に健康日本21における適正量範囲(男性40g未満、女性20g未満)に是正された割合

指標の計算方法

事前事後のアンケートまたは管理栄養士からの飲酒量聞き取り調査を行う。アンケートより、以下の式にて、1日平均の純アルコール摂取量を算出する。

・飲酒量(ml)×度数×比重(0.8)=純アルコール量(g)

1日あたり純アルコール摂取量が適正範囲に改善した割合(N=95)



評価項目① 飲酒習慣改善率

100%
(実績：64%/目標：60%)

評価項目② 肝機能改善率

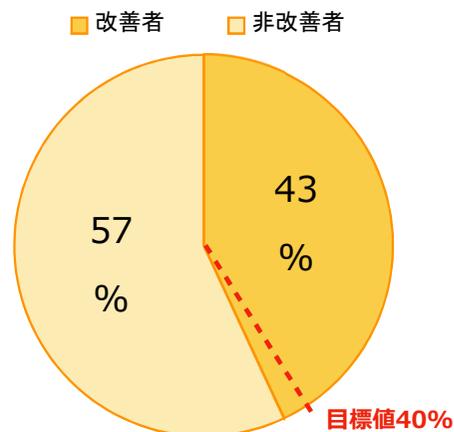
指標の定義

介入前の肝機能が基準値外である参加者を対象に、介入後に肝機能における血液検査の数値 (AST、ALT、γ-GTPを想定) が適正範囲内に収まった割合を測定する

指標の計算方法

当事業を完遂した後、郵送での指先自己採血血液検査キットによる血液検査を実施。AST、ALT、γ-GTPを前年度の健康診断の結果より抽出して比較。肝機能が基準値外である参加者を母数とし、AST、ALT、γ-GTPの改善が認められた割合を評価する。

基準値外だった項目のいずれか1つ以上が基準値内に改善した参加者の割合 (N=86)



評価項目② 肝機能改善率

100%
(実績：43%/目標：40%)

7. 今後の方針

残された課題と学び

- ・ポピュレーションアプローチとしての社内啓発活動のみでは多量飲酒者の飲酒習慣を解決できていなかったが、ハイリスク者に絞ることで、より付加価値の高い保健事業を提供でき、その結果、飲酒習慣改善につながった。
- ・2ヶ月の短期プログラムにて飲酒習慣改善とそれに伴う肝機能改善が見込めることが示された。
- ・飲酒習慣に着目した事業を一般普及させることでアルコール依存症を減少させることができる可能性がある。
- ・自宅での血液検査キットでは、操作が不慣れであったり、途中で実施を断念する参加者が多い。
- ・対象者を健診問診項目から抽出したが、参加者の約60%がAUDIT評価にて依存症疑いであったため、健診問診項目のみでは飲酒習慣の課題が過小評価されている可能性がある。

今後の事業展開

- ・令和4年度 野村証券健康保険組合とORANGE kitchenにて継続実施予定
- ・令和4年度 第95回産業衛生学会にて当事業の効果検証結果を口演発表実施
(オンラインによる飲酒習慣改善プログラム～ほど酔いプログラム～の開発, 2022年5月25～28日, 第95回日本産業衛生学会, 岡田結生子・若子みな美・松本章宏)

その他実績

楽しみながら適正飲酒を目指す習慣と肝機能の改善を見える化

飲酒習慣改善プログラム「ほど酔い」は、肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

図表3 オンラインによる飲酒習慣改善プログラム「ほど酔い」プログラム

「ほど酔い」プログラムは、肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

図表4 効果検証

| 項目 | 改善率 |
|---------|-----|
| 飲酒習慣改善率 | 90% |
| 肝機能改善率 | 80% |

肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

焦点レポート

「ほど酔い」プログラムの効果検証結果を口演発表しました。参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。

肝機能改善の指標となるγ-GTP値を測定できる血液検査キット「ほど酔い」を開発し、参加者の飲酒習慣と肝機能の改善を同時に可視化することで、楽しみながら適正飲酒を目指す習慣を身につけてもらうことを目指しています。



飲酒習慣改善事業「ほどよい」として GOOD DESIGN AWARD2022にて審査中

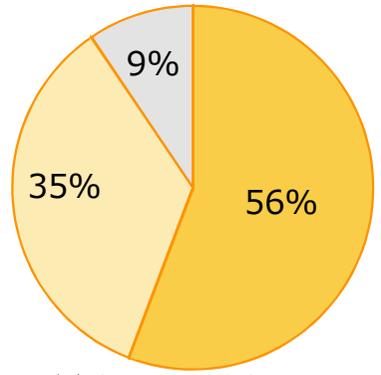
Appendix

X. その他

対象者満足度：NPSをもとにした10段階評価によりサービス評価を行ったところ、非常に高い結果が得られた

NPSによるプログラム満足度評価 (N=95)

■ 推奨者(9~10点) ■ 中立者(7~8点) ■ 批判者(0~6点)



ネット・プロモーター、ネット・プロモーター・システム、ネット・プロモーター・スコア、NPS、そしてNPS関連で使用されている顔文字は、ペイン・アンド・カンパニー、フレッド・ライクヘルド、サトメトリックス・システムの登録商標又はサービスマークです。

寄せられた声

| | |
|------------|---|
| 自宅での飲酒量削減 | <ul style="list-style-type: none"> ・自宅での晩酌をノンアルコール飲料に置き換えることで、減酒につながった ・最初にノンアルコール飲料が送られてきたことで、減酒のきっかけづくりとなる環境づくりができた |
| 減酒を目的としている | <ul style="list-style-type: none"> ・禁酒ではなく減酒を目的としたことで、飲みニケーションを犠牲にすることなく実施可能だった ・飲み会の場でも、ハイボールや水割りなど、アルコール度数を下げる飲み方の工夫をすることで、減酒できることがわかった |

高い参加者満足度 (NPS 45)

禁酒減酒の環境を限定することで、減酒につながった可能性

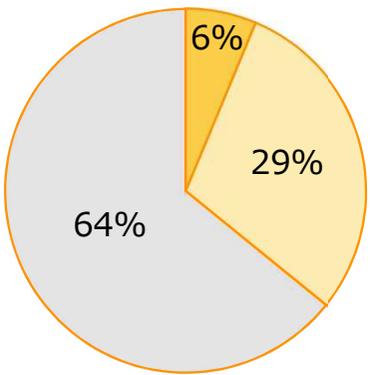
評価

当初から目標を達成困難な設定にするのではなく、達成可能な小さな目標を設定することが重要であるとされる「スモールステップ法」を支持する結果

AUDITにおけるアルコール依存症傾向の結果：一部改善したが、そもそも依存症傾向割合が高く、飲酒習慣課題が健診問診では過小評価されている可能性がある

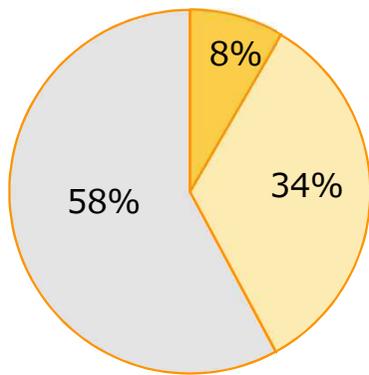
介入前のAUDITによるアルコール依存症傾向の調査 (N=95)

■ 問題なし ■ 問題あり ■ 依存症傾向



介入後のAUDITによるアルコール依存症傾向の調査 (N=95)

■ 問題なし ■ 問題あり ■ 依存症傾向



問題なし：6%⇒8%

問題あり：29⇒34%

依存傾向：64%⇒58%

評価

アルコール依存症傾向対象者の一部改善を示唆する結果

プログラム満足度

依存症傾向の変化 (AUDIT調査)