

事業名

日常生活動線に基づくICT / IoTを活用した
行動変容・成果連動型生活習慣病予防プログラム事業

参加団体

主幹：日本新薬健康保険組合
他 参加組合数：2 団体 民間事業者：2 社

課題/目的

<課題>

- 令和6年度から第4期特定健診・保健指導アウトカムが具体的に求められる設計へ変更となる。
- 令和3年度の特定保健指導の実施率は目標水準45%以上に対し24.6%、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率は目標水準25%以上に対して、13.8%となっており、実施率や実施成果を向上させる新しいアプローチが求められている。プロセスとしてICT / IoTの活用が急務である一方、具体的なアプローチ方法については確立していない。

<目的>

- 生活習慣病予防のための取組みとして、生活導線に溶け込むIoT（体重計機能付き珪藻土バスマット）やIoTウェアラブルデバイス（心拍数計測/ログ）を活用し、無理のない日次の体重計測や短時間の運動による自然な健康行動を促す。【意識変容・行動変容の定着（IoTの活用）】
- ICTツール(kencom)を組み合わせることで、健康行動の習慣化の更なる向上を目指す。具体的手段として、アプリッシュ機能を通じた特定保健指導参加動奨による特保健指導実施率の向上、個別性のある健康記事配信による意識変容や、ゲーム性のあるウォーキングイベント・歩数計による連続的な介入により、運動習慣の行動変容の定着及び減量を目指す。【意識変容・行動変容の推進（ICTの活用）】

事業概要

対象者

以下の対象者200名を想定。
1. 特定保健指導対象者
2. 若年層（20/30代）の特定保健指導対象相当者

1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目～
成否の分かれ目	停滞を乗り切る支援	ゴールを意識	リバウンド防止をサポート

- Point ① IoTを活用した生活習慣病予防プログラムを3~6ヶ月提供
- Point ② バスマット型IoTツールによる体重管理を行い、日常導線に溶け込むノンストレスな体重管理で自然な意識変容を促す

日常生活動線に基づくICT / IoTを活用した
行動変容・成果連動型生活習慣病予防プログラム事業

- Point ③ LINE等のICTツールによる専門家介入、1日5分の心拍数連動エクササイズの活用により短時間で楽しく効果のあるトレーニングを実施
- Point ④ 健康コンテンツの配信やウォーキングイベントの活用により意識変容・行動変容の定着を促す

issin株式会社

IoTを活用した生活習慣病予防プログラム

Smart Bath Mat[®] スマートバスマット
体重測定できる、バスマット

Smart Daily スマートデイリー
夕食時に、水分を摂って後8分経たず

Smart 5min スマートファイブミニッツ
あなたの1日が変わる たった5分の心拍数連動エクササイズ

5分で爽快! 心拍数連動エクササイズ
世界的に評価されているタバタトレーニングに基づく心拍数連動エクササイズ

管理栄養士、保健師等の専門家によるコーチング LINEでの介入 / 目標管理

DeSCヘルスケア株式会社

kencom

ICTを活用した介入による意識変容・行動変容の定着促進

- きっかけ
健康結果が手元で確認できる、毎日アプリ開くとポイントが貯まる
- 行動変容
定期的に開催されるイベントで行動の後押しをします
- 継続性
ご褒美（ギフト券）があるから続けられる
- 健康活動が楽しく
育成コンテンツで行動が楽しく

運営体制方針

<当該運営委員会のあり方>

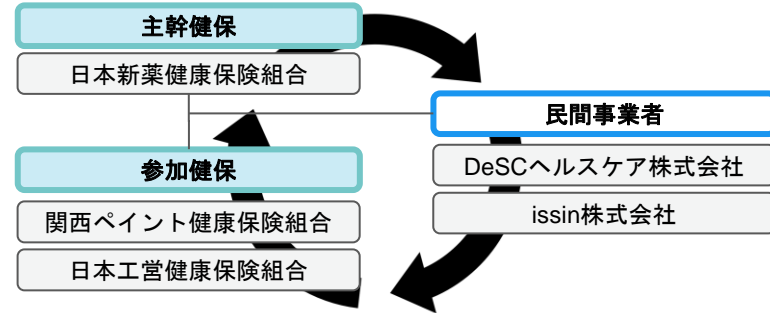
- 参画健保組合の課題について話し合い、**共通認識**を持つこと、事業を進めるに当たり**共同で実施する意義**を理解し目的を共有し合うこと、
- 本事業が保険者協議会を通じ他団体と共同で開催する場合の**参考事例**となるようにすること、を念頭に運営を行う

<委員会の運営方針>

- 事業の円滑実施に向けた全員参加型の事業運営委員会を設置し、隔月1回の事業運営委員会を通じて事業の**効果的な運営と進捗管理**を行う。また、開始前に各取組みにおける**検証ポイント**を明らかにし、課題点等を次期Phaseに活かせるような**PDCAサイクルの成立状態**を前提とする。
- 委託業者との打ち合わせは月1回開催し、参画健保組合の課題を共有し、事業推進の方向性をすり合わせるとともに、事業運営に寄与する**ノウハウ等**について**意見交換**する

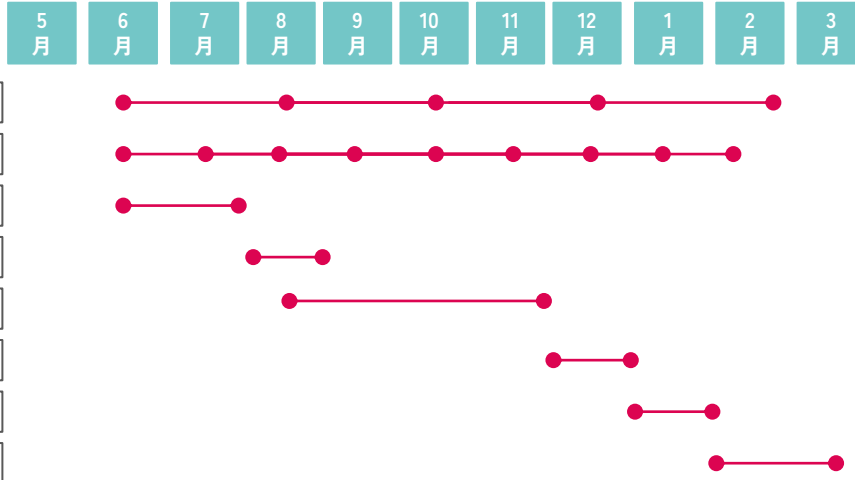
<運営方針>

<コンソーシアム体制図>



実施スケジュール案について

Milestone



評価指標

<アウトプット指標>

- **プログラム参加人数**：測定2024年8月
 - ◆ 開始時に以下の条件を満たした方の人数をカウント
 - スマートバスマットの設定が完了している
 - LINEアカウントを登録している
 - Smart5min/kencomアプリをインストールしている
- **プログラム完了率(離脱率)**：測定2024年12月
 - ◆ 終了時に以下の離脱条件をすべて満たしていない方の人数をカウントし、プログラム参加人数で除算した数値
 - 3週間連続で
 - コーチとのコミュニケーションが発生していない
 - スマートバスマットで体重計測していない
 - 健康アクション実行を記録していない

<アウトカム指標>

- **減量成功率(体重-2kg、腹囲-2cm達成者率)**：測定2024年12月
- **行動変容状況**：測定2024年8月~2024年12月
 - ◆ 健康アクション実施頻度 / 体重測定頻度
歩数 / 運動習慣改善傾向 / 意識向上率
満足度 / 継続意欲 / 体調変化等