

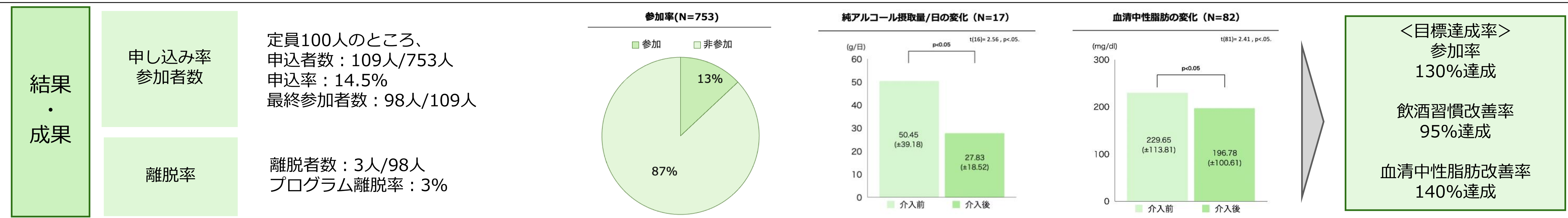
事業名：40歳未満の若年層に向けた生活習慣改善サポート事業

健康保険組合名：YG健康保険組合

エグゼクティブ・サマリー

背景と課題：当健保の加入事業所の多くはIT業界であり、比較的若年層が厚く、デスクワークかつ在宅勤務者が多いという特徴がある。特定保健指導対象者数の増加や脂質異常症傾向がみられ、看過できない課題として認識していた。40歳以上は特定保健指導を実施しているが、40歳未満については手つかずの状況。若年であるがゆえに自身の健康についての問題意識も低く生活習慣が及ぼす健康への影響の理解も十分とは言えないため、40歳に到達すれば特定保健指導の新規流入数が増加することは容易に予測できる状況であった。

事業概要：中性脂肪高値・肥満者傾向の若年層を対象にした、生活習慣改善サポート事業を実施し、有効性の効果検証を行った。生活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、食品提供による環境構築支援を組み込んで行動変容を促した。



1. 目的

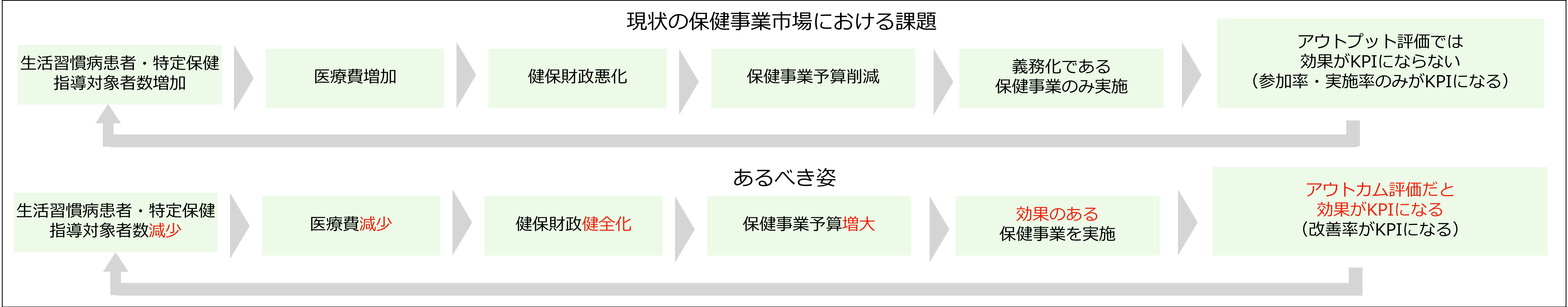
保健事業としての目的：

40歳未満の若年層に向けて生活習慣改善サポート事業を実施することでヘルスリテラシーの向上、飲酒を含む食習慣の見直し、運動行動変容を目的とする。これらを達成することで、健康維持・増進、特定保健指導対象者の新規流入防止、将来的な医療費増加抑制につなげる。



PFS事業としての目的と理由：

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考えられる。当事業は当組合での成果連動型報酬制度事業として、将来的に特定保健指導該当者になるリスクのある若年者に早期介入することで、被保険者の健康維持増進ならびに特定保健指導該当者削減につながるアウトカム評価を取り入れた目標設定値の策定を行い、実施した。



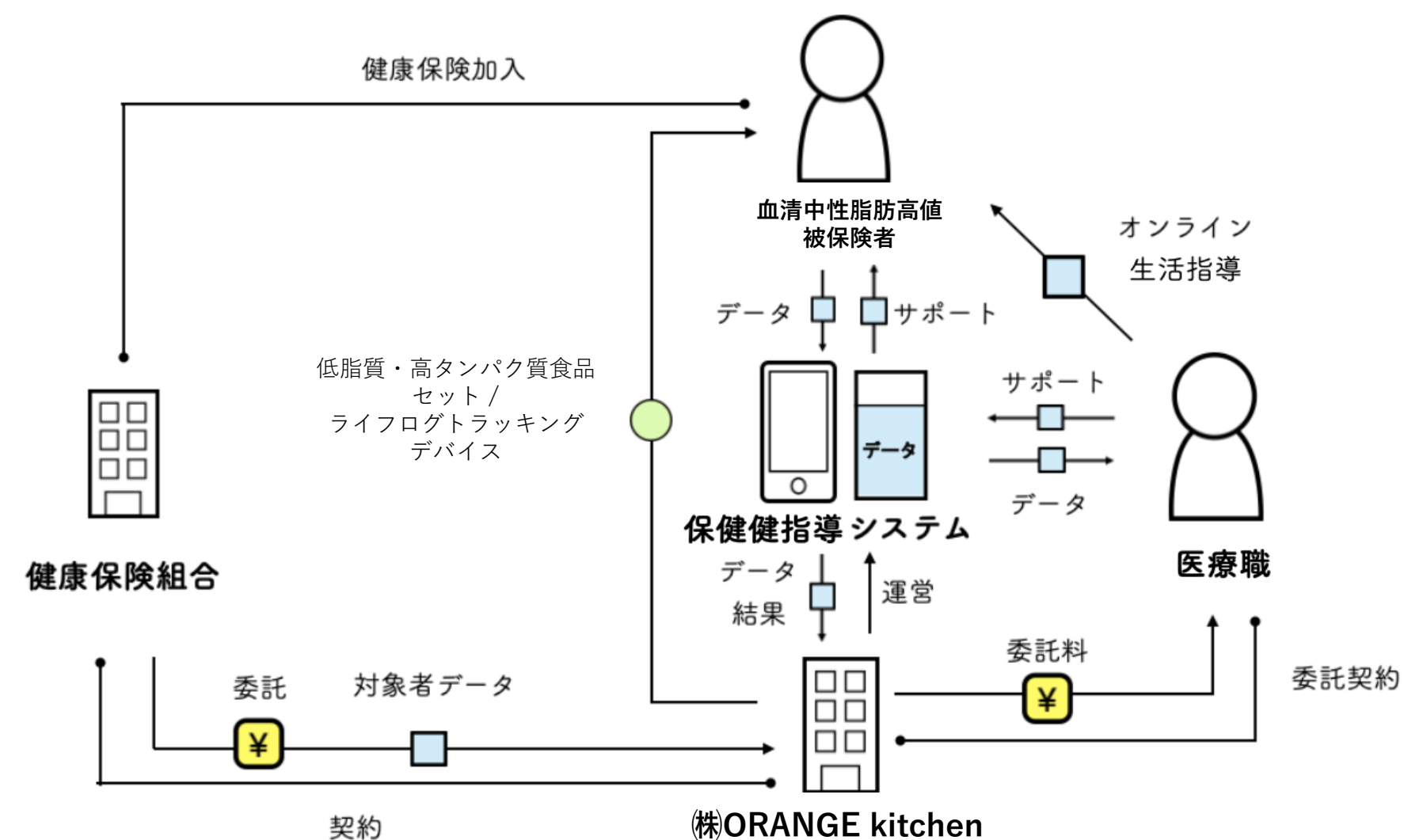
2. 事業内容

血清中性脂肪値が高く肥満傾向である40歳未満の被保険者に対し、社内メールならびに健保WEBサイトのお知らせ、社内チャットツ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、オンラインで医療職が個別具体的な健康教育とコーチングを行い、生活習慣の改善に導く介入とし、環境構築として低脂質・高タンパク質食品等を取り入れ、介入後も改善した生活習慣を続けられる支援を実施した。

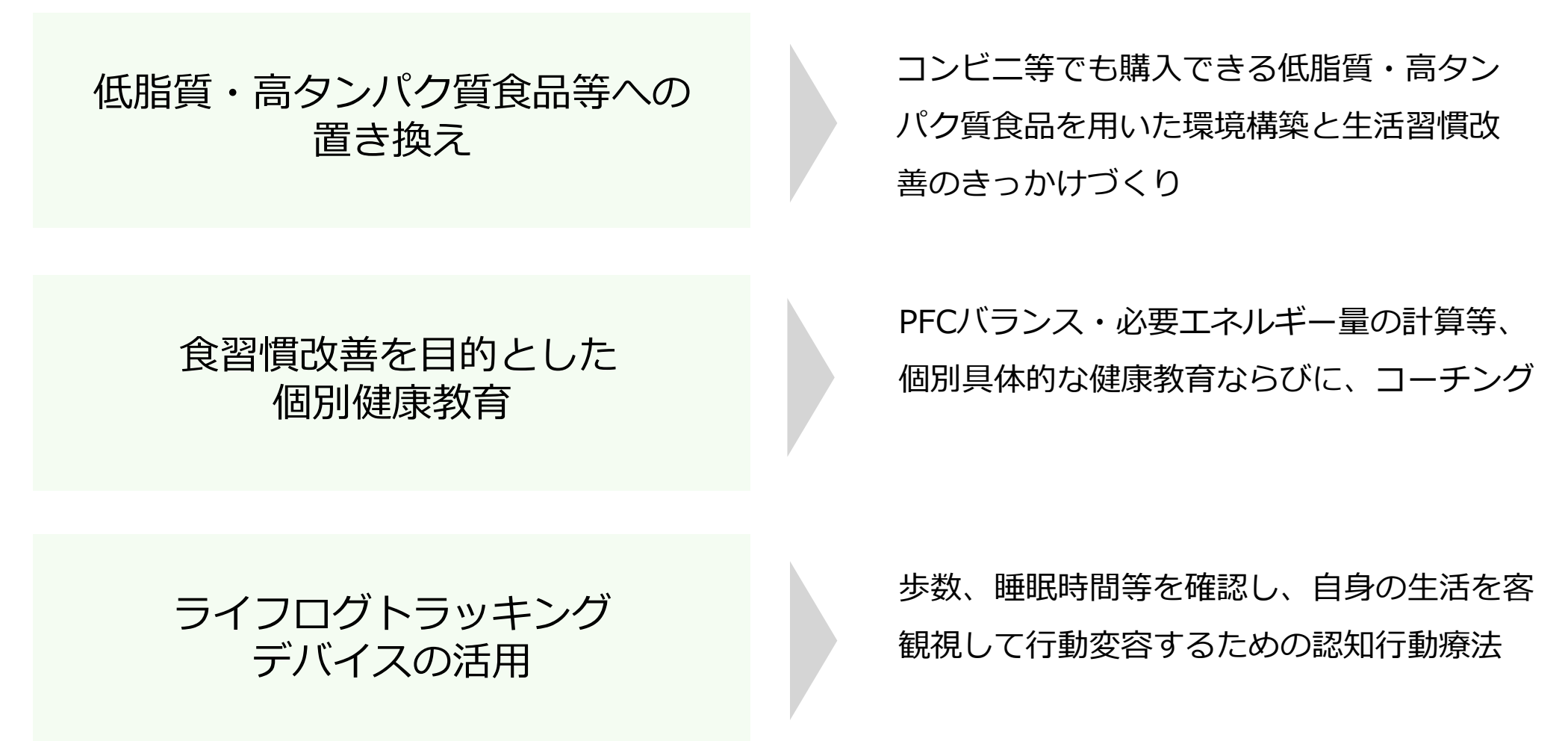
プログラム概要



事業概要図

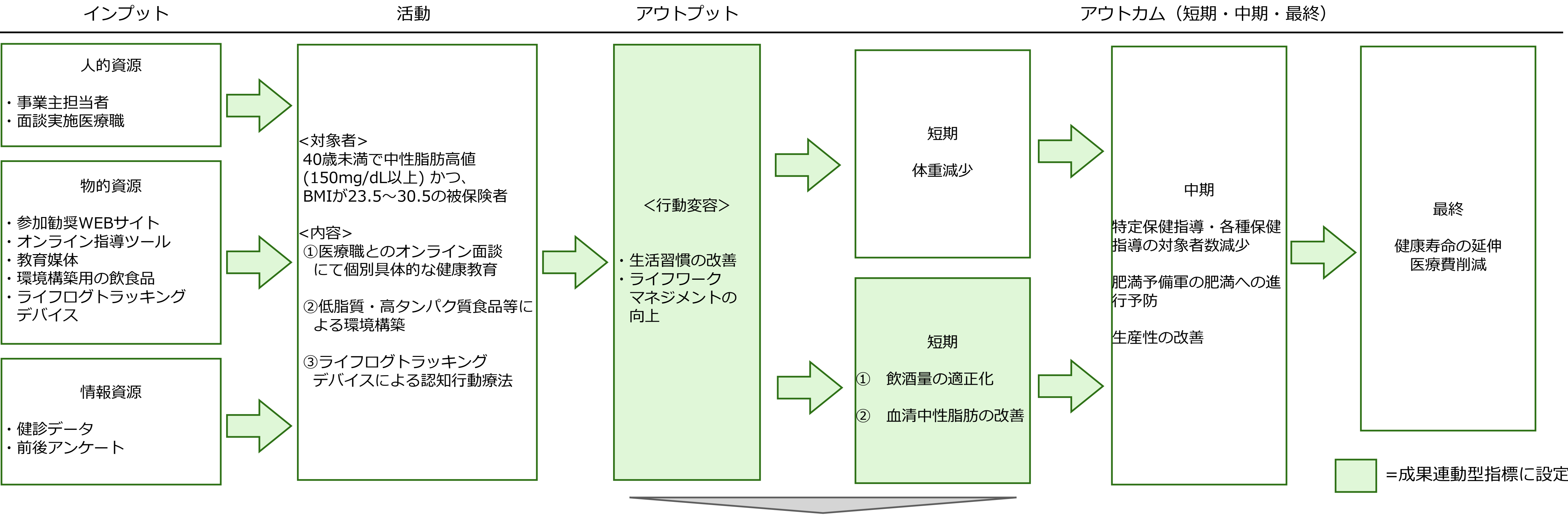


事業の特徴



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、成果連動型報酬項目の指標として参加率・飲酒習慣改善率・血清中性脂肪改善率を設定して事業を実施



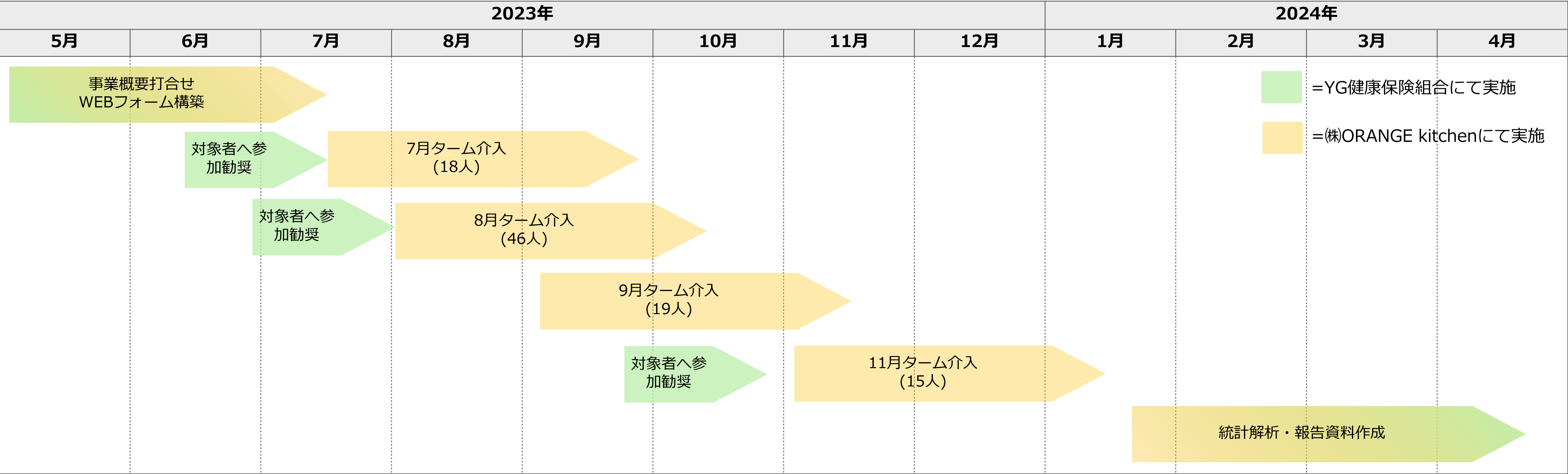
指標①	参加率
定義	対象者のうち参加した者の割合
算出方法	参加者/対象者により算出

指標②	飲酒習慣改善率
定義	介入前の飲酒量と比較し、介入後に準アルコール摂取量20g/日に改善または20g/日減少した者の割合
算出方法	介入前後のアンケートおよび医療職から聞き取り調査を行い、純アルコール摂取量を算出

指標③	血清中性脂肪改善率
定義	介入前の血清中性脂肪が介入後150mg/dlに改善または50mg/dl以上減少した者の割合
算出方法	郵送による自己指採血式血液検査キットにより測定

4. 主な活動報告

当該事業のプロセスと活動期間：2023年7月～2024年1月にかけて4タームに分けて介入を実施

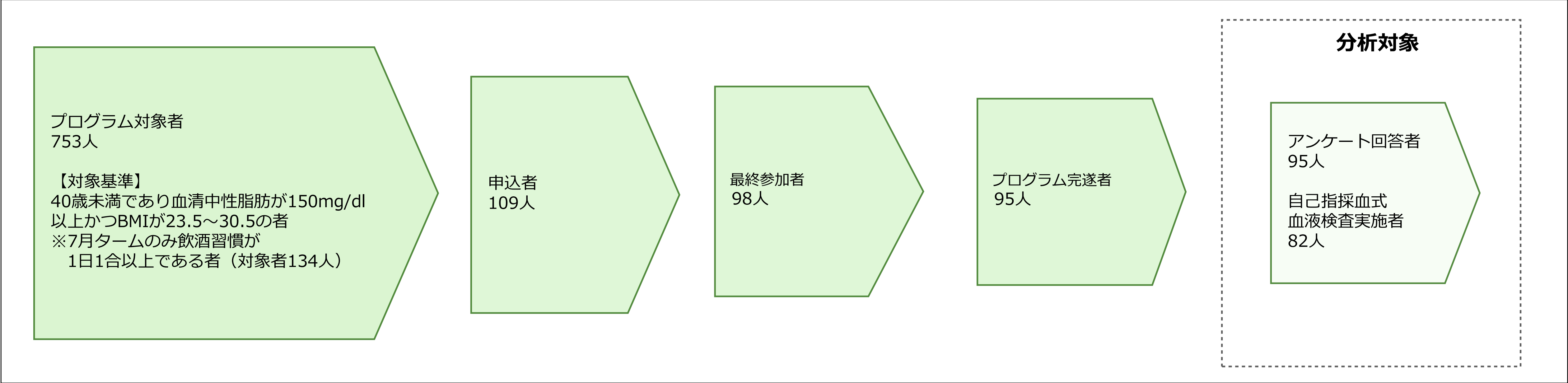


役割分担：YG健康保険組合と株式会社ORANGE kitchenの2社にて実施

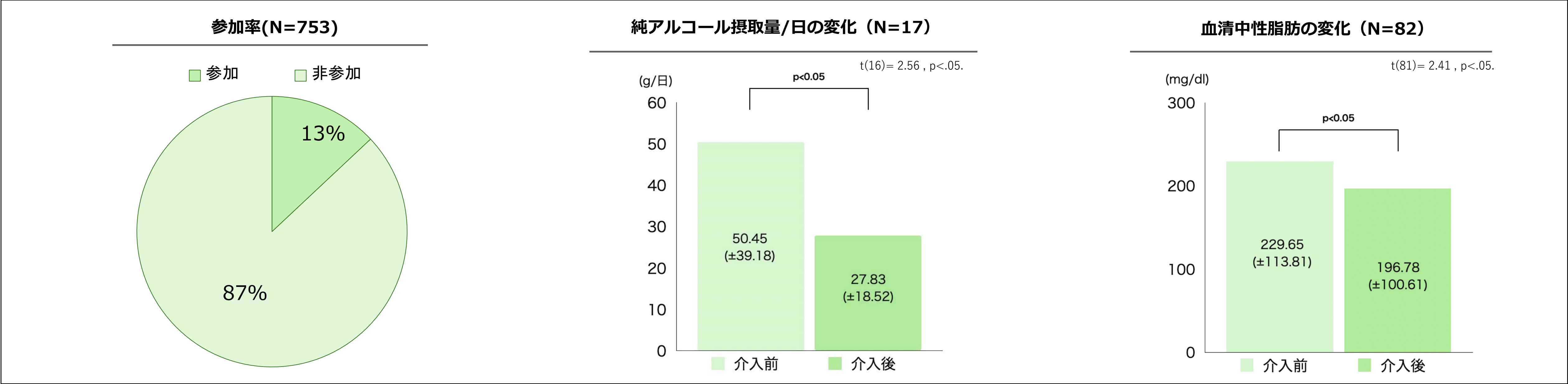
内容	担当企業	作業内容
対象者抽出	YG健康保険組合	40歳未満の被保険者において、健診結果にて血清中性脂肪値が150mg/dl以上であり、BMIが23.5～30.5の者を抽出 ※ 7月タームは上記基準に飲酒習慣が1合以上/日を含む
参加勧奨用WEBサイト作成	ORANGE kitchen	ナッジ理論、消費者行動論を応用した当事業専用WEBサイトを作成
対象者へ参加勧奨	YG健康保険組合	社内メール・健保WEBサイト・チャットツールにて対象者へ参加勧奨、誘導先は申込WEBサイト
保健指導介入	ORANGE kitchen	7月/8月/9月/11月の4タームに分けて介入を実施（合計上限100人）
統計解析・報告資料作成	YG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：98人に介入を実施し、95人がプログラム完遂。介入後アンケート回答者95人ならびに血液検査実施者82人にて効果検証を実施。



当該事業の結果：介入前後の血清中性脂肪値・純アルコール摂取量について対応のあるt検定を実施し、有意な減少を確認した。参加率についても10%以上得られた。

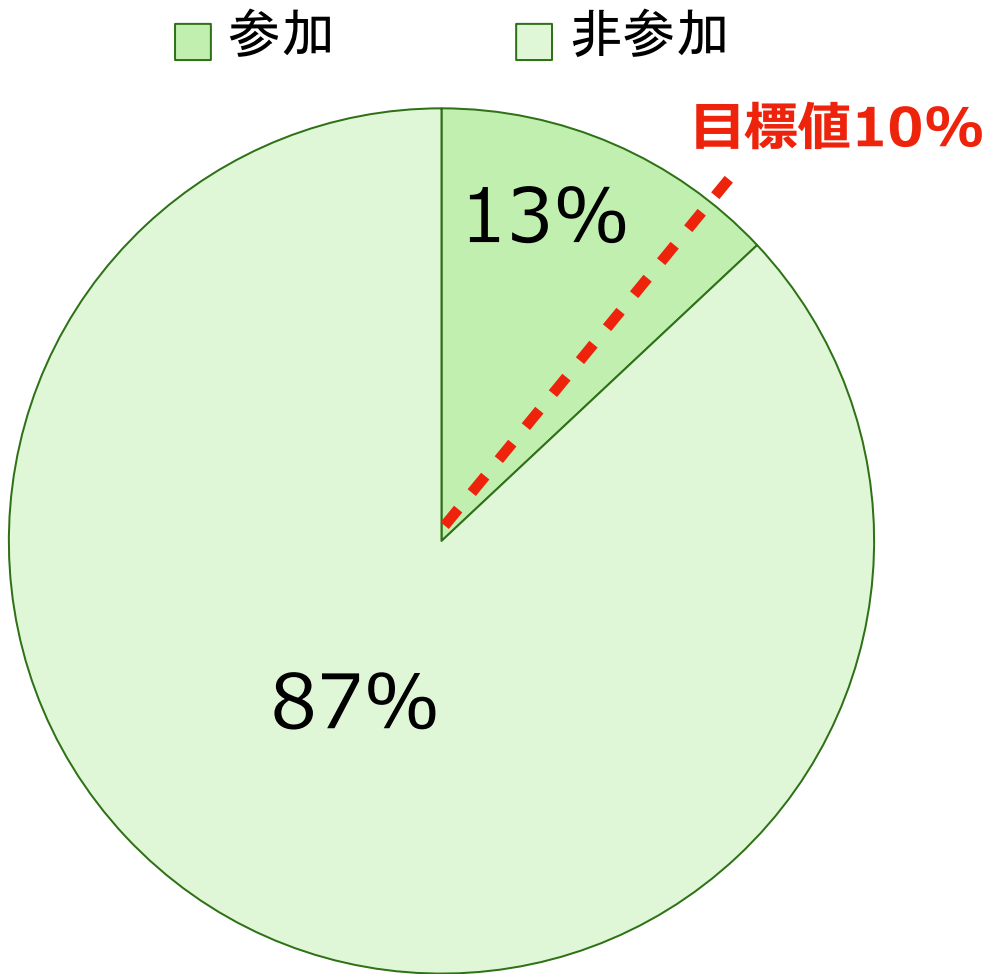


6. PFS事業としての成果

成果指標と結果：参加率、血清中性脂肪改善率においてPFS設定目標を達成し、飲酒習慣改善率は目標達成率が95%であった。

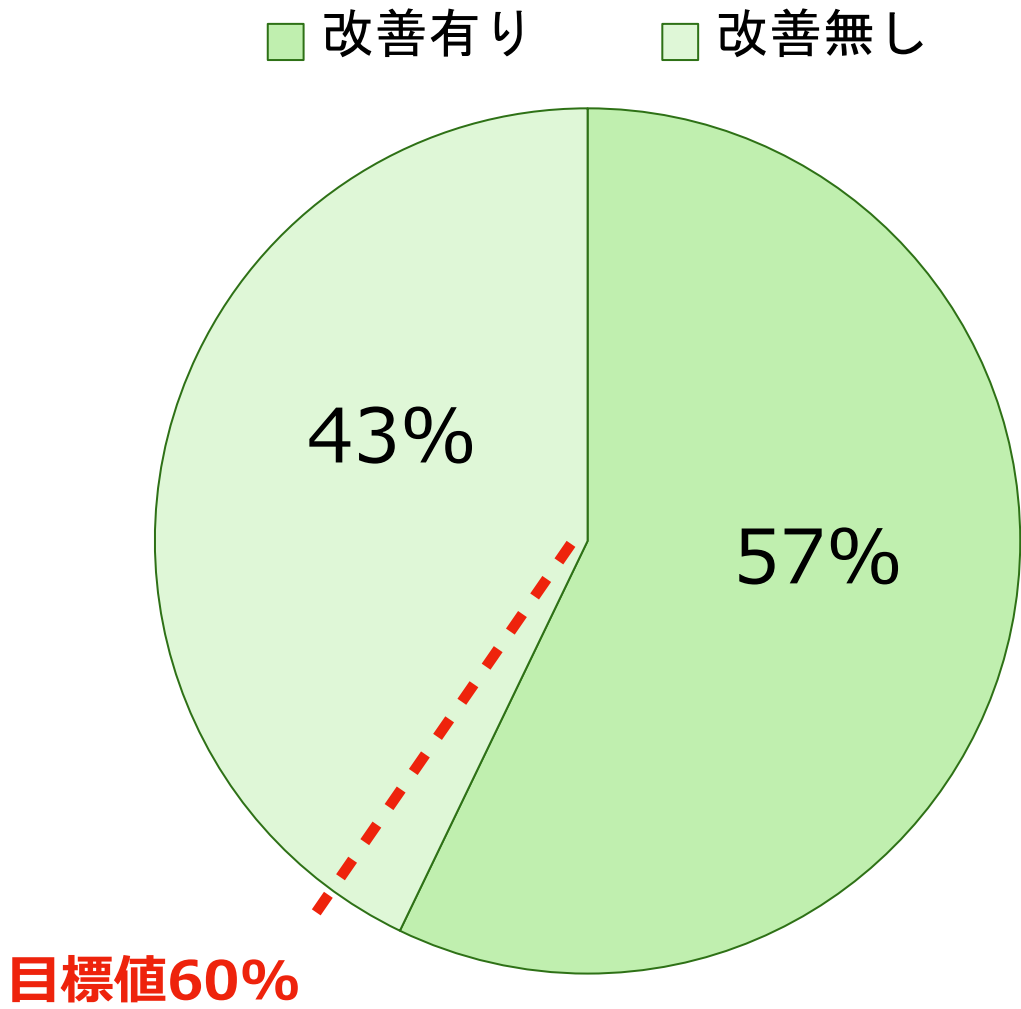
評価項目① 参加率	
指標定義	対象者のうち参加した者の割合
算出方法	参加者/対象者により算出

参加率(N=753)



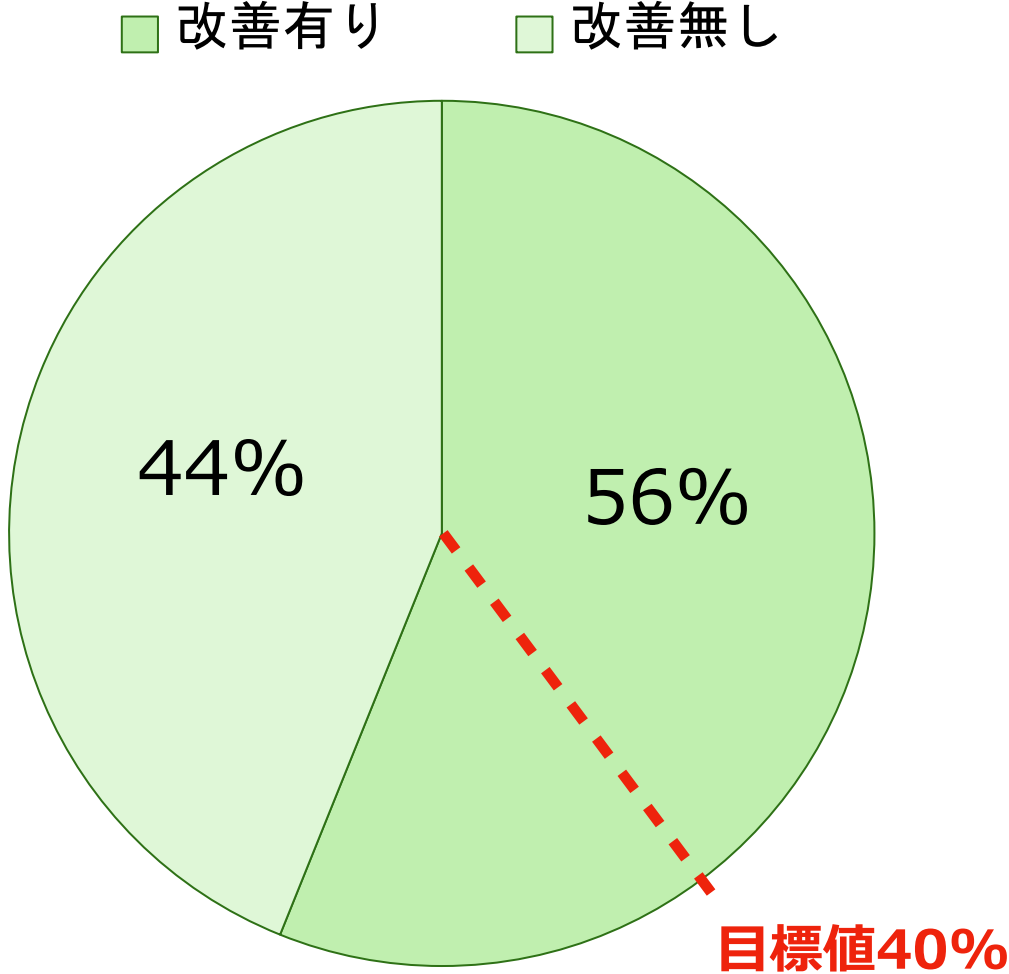
評価項目② 飲酒習慣改善率	
指標定義	介入前の飲酒量と比較し、介入後に準アルコール摂取量20g/日に改善または20g/日減少した者の割合
算出方法	介入前後のアンケートおよび医療職から聞き取り調査を行い、純アルコール摂取量を算出

飲酒習慣改善率(N=14)



評価項目③ 血清中性脂肪改善率	
指標定義	介入前の血清中性脂肪が介入後150mg/dlに改善または50mg/dl以上減少した者の割合
算出方法	郵送による自己指採血式血液検査キットにより測定

血清中性脂肪改善率(N=82)



評価項目① 参加率	130% (実績：13%/目標：10%)
評価項目② 飲酒習慣改善率	95% (実績：57%/目標：60%)
評価項目③ 血清中性脂肪改善率	140% (実績：56%/目標：40%)

7. 今後の方針

残された課題と学び

- ・40歳未満の若年層に対し、個別具体的な介入による健康教育を実施することで、生活習慣の改善につながった。本人が意欲的に参加した結果が満足度と成果に反映されたと考えられ、若年層の価値に則したプログラムを構築し、案内通知・方法も工夫して実施する必要があると考えられる。
- ・食生活の行動変容においては正しい知識教育だけでなく、それを簡単に実施することができるようになるための環境づくりが必要である。本事業は近年流通している市販品をプログラムの開始とともに配布したことが重要なポイントであると考えられる。
- ・参加率10%以上得られたものの、本来は対象基準に合致した全員に必要であると考えられる。各種研究において幼少期や青年期の食生活がその後の食生活に影響を与えることは明らかとなっている。教育は若い時期に実施するほど投資対効果が良いため、本事業のような生活習慣改善事業や保健指導等の健康教育は入社時や入社後数年以内に実施することが望ましいと考えられる。

PFS事業としての気づき

- ・PFS事業形式では事業者に対して適切に目標達成への負荷のかかるため、対象者への積極的な介入につながる可能性がある。医療費適正効果が高い事業が継続して行われるとともに、行動変容率の高いサービス提供事業者が市場に残るインセンティブ構造になるため従来の契約形式よりも望ましいと考えられる。
- ・予防医療は長期的に効果検証が必要であるが、事業者との契約上、単年度で成果を評価することが求められる。PFS事業として長期的な取り組みを検討したときの、各成果指標の設定ならびに支払い割合について、今後も検討していく必要があると考えられる。

