

事業名	日常生活動線に基づくICT / IoTを活用した行動変容・成果運動型生活習慣病予防プログラム事業		
主幹健保名	日本新薬健康保険組合		
参加健保組合数	5組合	うち加入者1万人未満の健保数（割合）	5組合（100%）
コンソーシアムの特徴	ICT/IoTを活用した特定保健指導プログラムに興味関心を寄せた健康保険組合		

エグゼクティブサマリー

背景・目的	<背景> ✓ 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、アプリプッシュ機能を通じた特定保健指導参加勧奨による特保指導実施率の向上、個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・歩数計による継続的な介入により、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）】
-------	--

事業内容

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・成果運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分の心拍数運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

継続される生活習慣改善プログラム

Smart Bath Mat[®]

スマートバスマット

バスマット型体重計で自動でスマホに記録。変化だけをお知らせ。

管理栄養士、保健師等の専門会によるコーチングLINEでの介入/目標管理

Smart 5min[®]

スマートファイブミニ

あなたの1日が変わる。たった10分間の心拍数運動エクササイズ

5分未満！心拍数運動エクササイズ。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運動エクササイズ

DeSCヘルスケア株式会社

ICTを活用した介入による意識変容・行動変容の定着促進

kencom

	指標	項目	定義	結果
効果・成果	アウトプット	プログラム参加人数	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完了 / LINEアカウント登録完了 └ Smart5min/kencomアプリをインストール完了	137名
		プログラム完了率/離脱率	終了時離脱条件を全て満たしていない方の人数を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の発生なし └ スマートバスマットで体重計測 / 健康アクション実行を記録していない	112名（完了者）81.7%(完了率) 15名（離脱者）11%（離脱率）
	アウトカム	減量成功率：93.7%（成功者105名） 行動変容状況	●体重-2kg、腹囲-2cm達成者率：73%（達成者82名） ●健康アクション実施頻度：平均3.1回 ●意識向上率：85% ●満足度：84%	

1. 目的

<保健事業としての目的>

健康課題や事業実施上の背景課題

- ✓ 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。

保健事業としての実施目的

- ✓ 意識変容・行動変容の定着（IoTの活用）
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・行動変容の推進（ICT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、アプリプッシュ機能を通じた特定保健指導参加勧奨による特保指導実施率の向上、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・歩数計による継続的な介入により、運動習慣の行動変容の定着及び減量を目指す。

<共同事業としての目的>

実施効果の最大化

- ✓ 複数の健康保険組合が共同することで、個人だけではなく、保険者間での協創を促進し、参加者の意識向上、行動変容の継続的効果が高まる効果を生むこと

ノウハウ共有 / 事例共有の観点

- ✓ ICT/IoTのそれぞれの領域を専門とする事業提供会社が複数存在する一方で、今回はこれらの各領域のプロダクトを組み合わせた対象者の行動変容に資するプロダクトのシナジー早出及び新たな取組を模索するため
- ✓ 一つの健保に限らず、包括的に健康保健組合業界内での課題解決に適した手法・取組(規模・地域性・組合間比較など)を実現できているかを客観的にモニタリングするため
- ✓ 特定保健指導事業の好事例・ノウハウ等の情報を共有するとともに、IoT/ICTを活用した新たなアプローチに関する保険者のデジタルリテラシー向上を図り、継続的に事業を実施するため

コスト負担/ リソースの軽減（スキームの標準化）

- ✓ 共通の運用フローによる管理・運営工数の削減ならび共通の分析基盤によるアウトカムの収集等を複数健保で行うため
- ✓ 単独健保での取組よりもコストならびに運用リソースを最小化させるため

2. 事業内容

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分の心拍数運動エクササイズ
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

体重測定できる、バスマット 続けられる生活習慣改善プログラム

Smart Bath Mat[™] Smart Daily

スマートバスマット スマートデ일리

体重測定できる、バスマット。 夕食時に、水分を摂って
夜八分目にする

バスマット型体重計で 管理栄養士、保健師等の
自動でスマホに記録。 専門会によるコーチング
変化だけをお知らせ。 LINEでの介入 / 目標管理

あなたの1日が変わる
たった5分の心拍数運動エクササイズ

Smart 5min[™]

スマートファイブミニッツ

5分で爽快! 心拍数運動エクササイズ
世界的に評価されている
タバタレーニングに基づく
心拍数運動エクササイズ

DeSCヘルスケア株式会社

ICTを活用した介入による意識変容・行動変容の定着促進



3. 共同事業の運営方針

【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Phase単位でMilestone化し、それらのMilestoneを実施・完了したタイミングでは、上記事業運営委員会の場で健保ならびに委託業者間で振り返りを行いそれらの課題・問題点を次期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

4. 主な活動報告

- ✓ 主な活動については以下の通り。全員参加型の事業運営委員会や、各健康保険組合と事業会社との打ち合わせを駆使し、事業を円滑に進めた
- ✓ 活動途中には新規参画健保組合の巻き込みに取り組み、本事業の間口を広げるとともに、より広く意見集約をするよう努めた

活動内容	詳細	期間	対象
各健康保険組合調整	事業概要説明、保健指導プログラム調整	6－8月	各健康保険組合 事業会社
キックオフ	自己紹介、事業概要説明、スケジュール確認	8月	各健康保険組合 事業会社
保健指導実施	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：『スマートバスマット』）を活用し無理のない日次の体重計測による自然な健康行動を促しながら、担当コーチ（保健師・管理栄養士）と決めた健康行動（目標）を実行時間にアプリケーションの画面上にリマインド通知。 目標に対する意識づけを行い、健康習慣を定着させるプログラムを開始。	8月－3月	各健康保険組合
新規加入健康保険組合調整	事業概要説明、保健指導プログラム調整	8月－10月	各健康保険組合 事業会社
事業分析	事業結果の分析及び結果の取りまとめ	2－3月	事業会社
最終報告会	事業結果の報告、健保様の取り組みや課題議論	3月	各健康保険組合 事業会社

5. 成果報告

<保健事業としての成果>

全体サマリ

■ 継続率

- ✓ 面談参加回数は平均2.2回（特保のみ）
- ✓ アクション実施頻度は週3.1回（基準ペース3回を上回る）

■ 減量効果（90日間）

- ✓ 減量成功者率は**93.7%**、平均体重変化は**-3.3kg**、最大減量は**-10.1kg**
- ✓ -2kg達成者は**73%**

■ その他効果

- ✓ 胃もたれなどの体調だけでなく、ストレスなどの精神面においても改善
- ✓ **85%が健康意識向上**し、食習慣、運動習慣が変わったと回答
- ✓ 本プログラムへの**満足度84%**

5. 成果報告

特定保健指導対象者

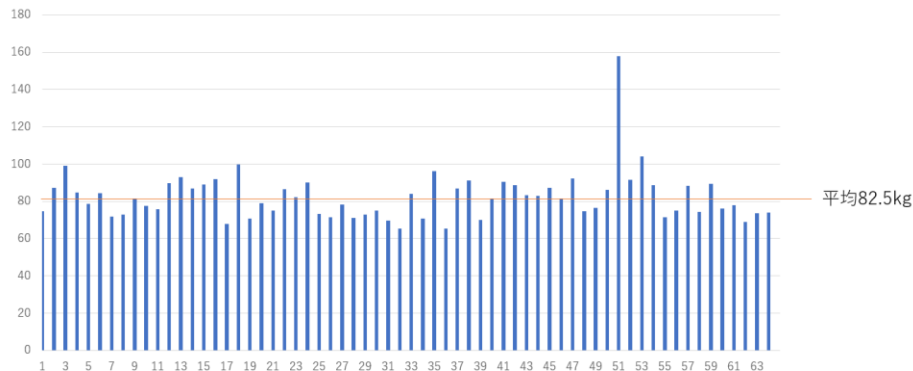
■ 特定保健指導対象者のプロフィール

- ✓ 終了している方は64名
- ✓ 平均年齢52.6歳、開始時平均体重82.5kg、平均BMI 27.6
- ✓ 男8:女2
- ✓ 9割以上の方が減量を望む一方
- ✓ 減量に真剣に取り組む（思う5：思わない5）

特保

参加者のプロフィール

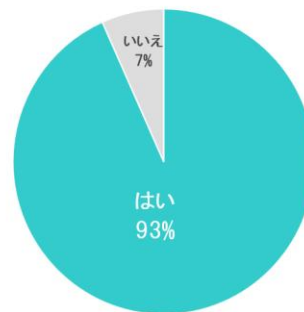
開始体重



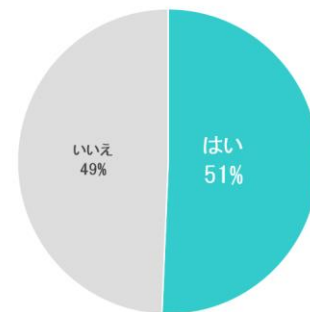
特保

参加者アンケート（事前）

あなたは減量したいですか？



とてもコミット（尽力）している？

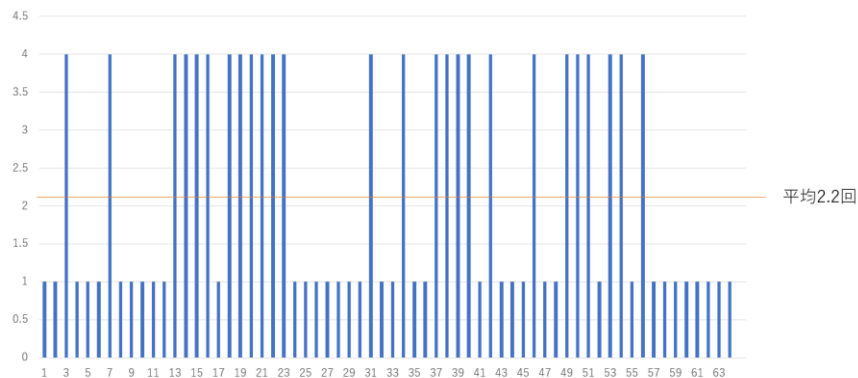


5. 成果報告

特定保健指導対象者

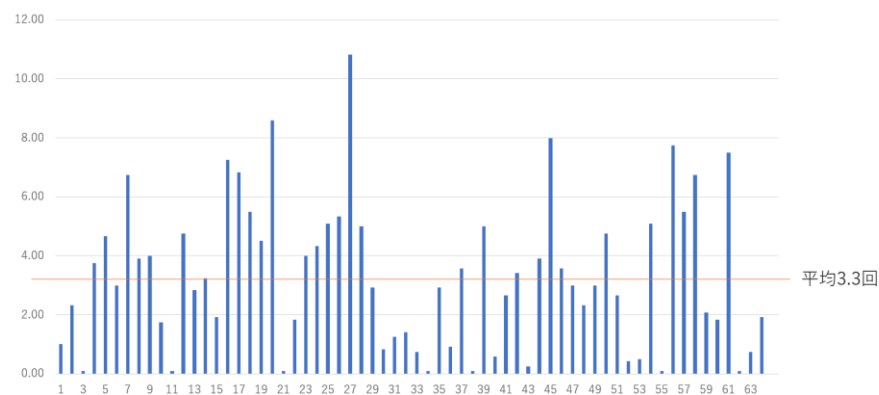
特保

面談参加回数



特保

アクション実施状況（週平均）



特保

体重変化（アクション設定後12週間）

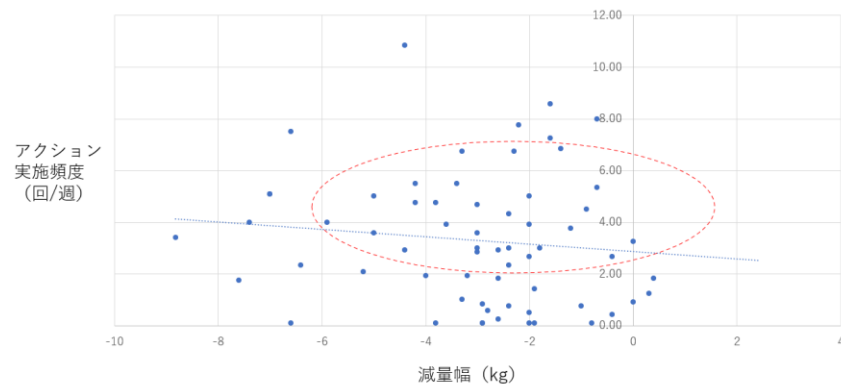
参加者の93.7%が減量に成功（-2kg達成者は71.8%）、平均変化は-3.0kgとなった



特保

体重変化×アクション実施頻度

アクション頻度・体重変化は相関がない。但し、減量幅の大きい方の多くは週3~5回程度で無理せずに取り組んでいることがわかる



5. 成果報告

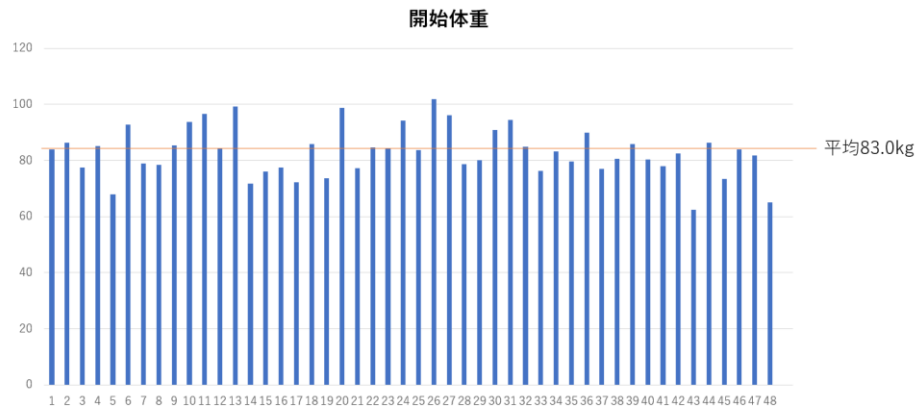
若年層向け対象者

■ 若年層(早期介入)プログラム参加者のプロフィール

- ✓ 終了している方は48名
- ✓ 平均年齢33.2歳、開始時平均体重83.0kg、平均BMI 27.9
- ✓ 男9:女1
- ✓ 9割以上の方が減量を望む一方
- ✓ 減量に真剣に取り組む（思う4：思わない6）

若年層

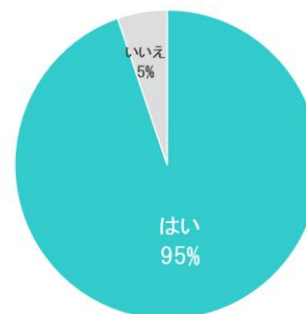
参加者のプロフィール



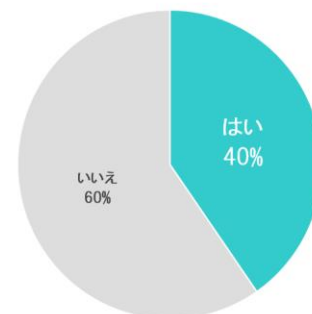
若年層

参加者アンケート（事前）

あなたは減量したいですか？



とてもコミット（尽力）している？

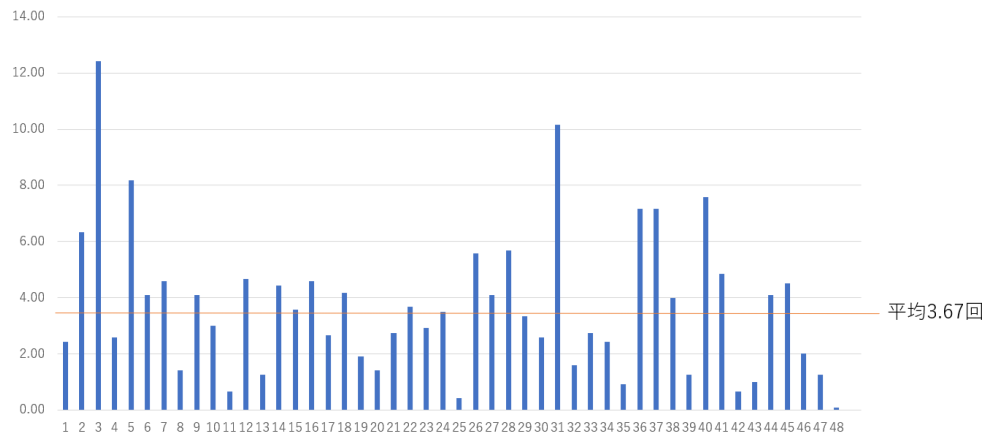


5. 成果報告

若年層向け対象者

若年層

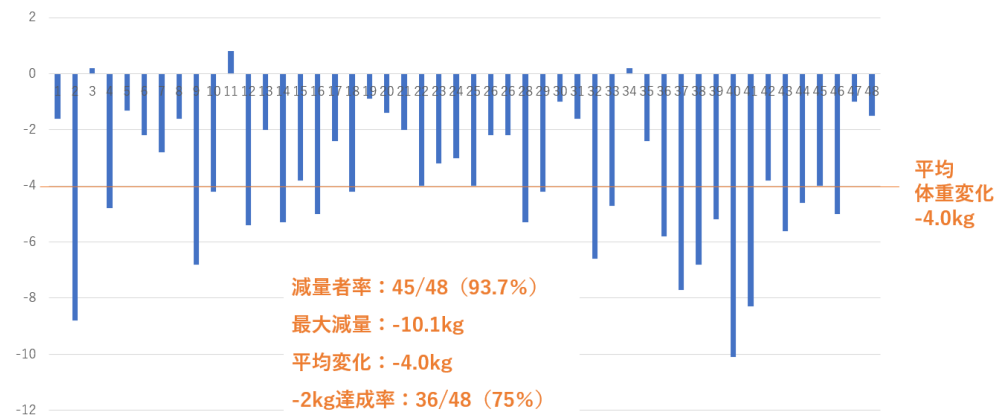
アクション実施状況（週平均）



若年層

体重変化（アクション設定後12週間）

参加者の93.7%が減量に成功（-2kg達成者は75%）、平均変化は-4.0kgとなった



5. 成果報告

＜共同事業としての成果＞

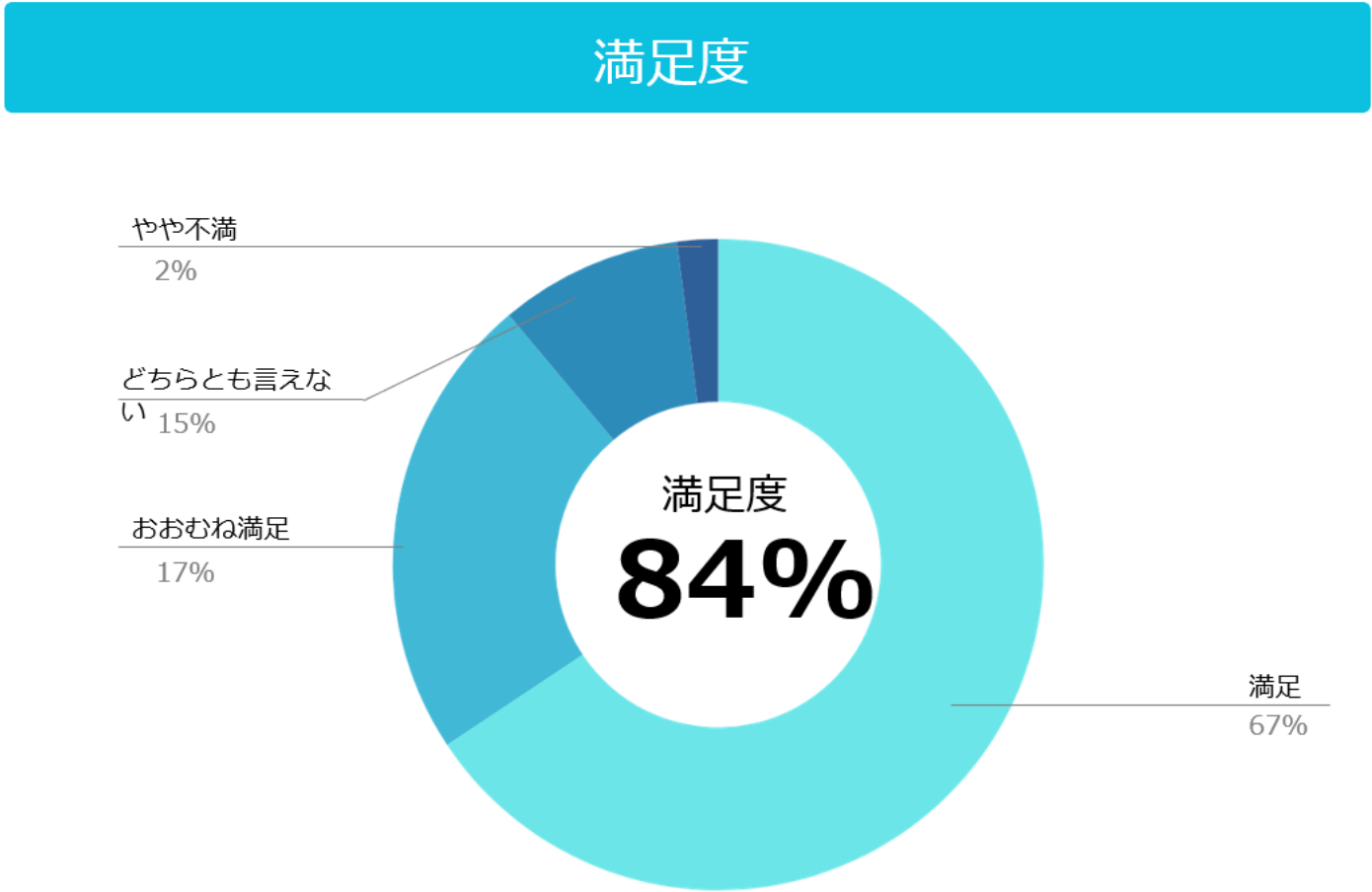
✓ 健康保険組合が直面する保健事業、特に特定保健指導の対象となりやすい弱年層や、リーチが難しい被扶養者への効果的なアプローチと動機付けが主要な課題として共有された

課題	対策案
特定保健指導の対象となりやすい弱年層へのアプローチ・動機付けが難しい	・若年層が参加しやすいオンラインや一人で行える運動の提供 ・新しいプロダクトやサービス（スマートリング、スイカゲーム連携など）の活用による関心喚起 ・SNS（TikTok, YouTube）を活用したコンテンツや発信 ・個別（1対1）での連絡（周りにバレにくい、心が動きやすい傾向がある） ・マメな連絡に反応しやすい傾向あり
リーチが難しい被扶養者へのアプローチ・動機付けが難しい	・被扶養者のみを対象とした新しい試行（本事業参加者の4名全員が目標達成） ・インセンティブ（お得感や面白さ）を出すことで参加を促進 ・ご本人（被保険者）から家族（被扶養者）へのアプローチを促進 ・新しいプロダクト（スマートリングなど）で関心を促進 ・家族向けの連絡への順応化（例：年に複数回の郵送物）
対象者の参加動機付けの難しさ（意欲のなさ、健康への無関心）	・将来のリスク（例：自分の足で歩けなくなる）を具体的に伝え、本人の理解を促進 ・健康そのものへの関心よりも、「これがあつたらこんなものがもらえる」といったインセンティブ（商品提供）で誘引 ・参加者自身が手上げる形式を提案（意欲のある層の参加に繋がりうる）
加入者の顔が見えにくい健保が信頼関係を築くのが難しい	・個別（1対1）でのコミュニケーションを増加（電話、メールなど） ・健康経営へ取組企業では健診結果に係る面談やメンタル相談で信頼関係を構築
保健師がいない健保におけるアプローチ手段の限定	・主なアプローチ手段として商品提供（インセンティブ）を活用
個人的な情報（健康状態）を周りに知られたくない心理	・特定保健指導対象者を絞らず、「広く皆さん使ってください」という形で周知 ・個別（1対1）での連絡にすることで、全体への周知よりも抵抗感を削減

6. 今後の事業運営方針

✓ 本事業をきっかけに、まだ取り込めていない生活習慣の改善が必要な予備軍に対しても、事業主も巻き込みながらプログラムを提供していきたい。特に特定保健指導への流入を防ぐため、若年層への早期介入を強化するとともに、対象者がスムーズに負担なく参加できるプログラムを再構築する。今後も情報共有や意見交換を行いながら、コンソーシアムをさらに発展させていく。

7. 感想・満足度調査



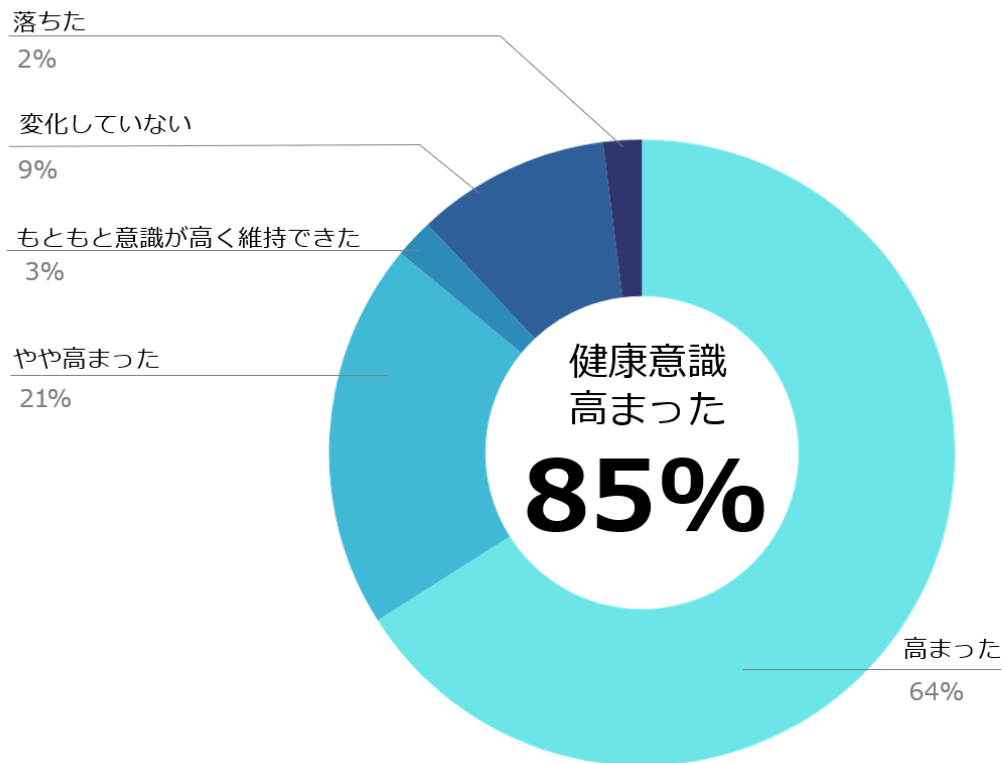
7. 感想・満足度調査

参加者の感想

- ・数ヶ月で、食生活に対して、油ものを、糖分をとりすぎないルーティンができたので継続していきたい。
- ・LINEで毎日決まった時間に運動を呼びかけてもらえて良かった
- ・引き続き食事に気をつけて、運動にもチャレンジしたい。
- ・担当コーチに毎回困っていることはないかなど聞いていただき、親切に対応していただきました。ありがとうございました。
- ・的確にアドバイスいただき、無理なく目標を達成できました。
- ・普段の生活を見直す良い機会となりました。今後も継続していきます。
- ・体重が落ちない理由など論理的に説明していただきわかりやすかったです。またやる気が継続できるようサポートいただけたと思います。今回身に付いた習慣を継続していきたいと思います。
- ・シンプルな方法で有効な動機づけプログラムになっていたと思います。
- ・理屈っぽい私の思考に合わせて、理論立てたアドバイスをいただいたおかげで、自分としても納得して減量（食事管理）を進めることが出来ました。
- ・当初はあまり乗り気では無かったし、正直、効果はあまり期待していなかった。しかしながら、適度なタイミングで、適度な強度かつ適度な距離感でサポートいただけたことで、継続的に頑張ることができ、結果に繋がったと感じている。
- ・定期面談で進捗や目標を都度丁寧にご確認いただいたことで、メリハリのある生活が身につきました。

7. 感想・満足度調査

今回参加したことで、健康への意識はどのように変化しましたか？



- ・毎日の積み重ねの大切さを実感しました。
- ・食事と運動と体重の変化を意識して生活するようになった。
- ・運動や食事をしっかりして体重を落として行こうと思いました。
- ・担当コーチのきつくない感じの接し方が逆に自身でやる気に繋がりました。
- ・いつも数ヶ月で辞めてしまうが、継続することが大事ということと、目標を変えて達成感を少しでも感じる事が大事だと思った。
- ・体重への意識は高まった
- ・負荷なく体重を可視化出来るので、自然に健康を意識するようになった。
- ・規則正しい生活習慣に対して意識するようになった。