

事業名：運動型実践特定保健指導プログラムによる保健事業

健保名：富山県自動車販売店健康保険組合

エグゼクティブサマリー

背景・目的

第4期特定健診・特定保健指導の変更点では「アウトカム評価(腹囲2cm減・体重2kg減)の導入」により、対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気付き、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践する。

対象者が、自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的とし、今事業では、オンラインの特定保健指導と実際の運動施設(24時間コンビニ「利用料無料」)等のハイブリッドアプローチにより、実践者が腹囲2cm・体重2kg減の目標に向けて、働き方の多様化と個々のライフスタイルに沿った時間にサポートできる特定保健指導事業として、より効果的に実践者が取り組めるよう、通常面談型と運動実践型の2つの面談形式からみた実践効果の検証をおこなう。

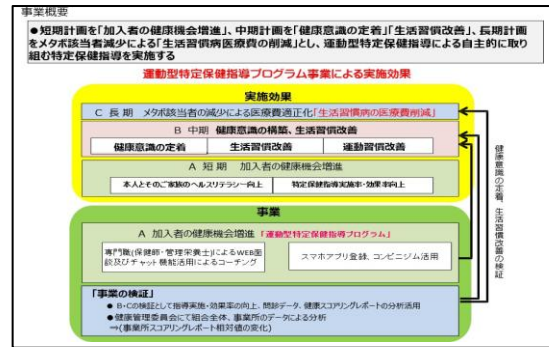
事業内容

オンライン面談と24hコンビニ「chocoZAP」を組み合わせたハイブリッド型保健指導。個々のライフスタイルに対応した積極的支援・動機付け支援の2コースを展開した。

効果・成果

参加者「積極的支援8名、動機づけ支援8名」計16名中6名が腹囲2cm減・体重2kg減のアウトカム指標を達成され、プログラム完了者の多くで腹囲・体重の有意な改善が確認され、ICTと運動実践環境を組み合わせた新たな支援モデルの有効性が見られた。

今事業により、対象者の行動変容とセルフケア能力の向上を目指せたことから、働き方の多様化に併せた個々のライフスタイルに沿ったICT活用した新たな保健指導モデルとしての成果が得られた。



①保健師等によるオンライン面談と指導期間中のサポート
初回面談で、一人ひとりの潜在的な「なりたい理想の姿」を引き出し、それを達成するための長期目標と3か月後の短期目標を設定します。また参加者の進捗状況に応じ、適宜目標・行動計画の修正を行いながら信頼関係を築き、モチベーションの向上・維持をすることで挫折することなく目標達成するようおこなう。

②ヘルスワッチャ及び体組成計により、健康アプリ内の歩数計等のデータ連携をおこないのセルフケア及び保健師等の専門職による指導期間中の状態管理をおこなう。

腹囲2cm減・体重2kg減の目標に向けた特定保健指導をサポートするプログラム

③健康スマホアプリによる食生活のログ管理による改善とヘルスワッチャによる歩数のデータ連携によりアプリ上で「見える化」をはかる

④多様化するライフスタイルにあわせた特定保健指導期間中の生活改善を目的とした「24時間コンビニ」の活用

目標内容の傾向 食事面・運動面における具体的な設定内容

- 【食事面】目標内容の傾向**
1. 夕食の管理：夜間の摂取エネルギー抑制
 - 夕食の量を減らす
 - 2割まで夕食を減らす
 - 夜の活動や歩数を増やす
 2. 食べ方の工夫：血糖値の急上昇抑制、過食防止
 - ベジタブルファースト
 - 塩分のコントロール
 - テレビを見ながらの食事トレーニング
 3. 質の改善
 - 質の良い水を飲んで、お茶や水にする
 - 揚げ物を控える
 - 朝食をナッツや低糖質なものに変える
- 【運動面】目標内容の傾向**
1. 歩数の増加：日常生活の中での歩数アップ
 - 「1日8,000歩〜10,000歩を目標にする
 - 靴が合っていない
 - 道幅が狭い場所を避ける
 2. 筋力トレーニングの実施：短時間でできる運動
 - chocoZAPのアプリ
 - 筋力トレーニング
 - テレビを見ながらの筋トレトレーニング
 3. 頻度の設定：具体的な頻度を定めて継続を促す
 - 週3回はジムに行く
 - 週末に30分以上のウォーキングをする

総評
全体には、履修期間や履修の状況といった具体的な「引き算」の目標を立てていく、実行に際しては、個別にサポートが必要で、一方で、履修・メンテナンスの意識や継続が必要となるため、サポートの重要性が高い項目です。chocoZAPの活用や歩数増加など、資料的な取り組みはじめた項目で成果が見られる一方で、履修が成功した項目は少ない。

実績評価・変化の傾向

数値改善、変化・行動変容のポイント

体重減少のボリュームゾーン
-2 ~ -4kg

腹囲減少のボリュームゾーン
-3 ~ -5cm

変化した理由の傾向

【可視化による意識向上】
毎日計測する習慣を身につけることで自分の状態を客観視でき、モチベーションが上がる。

【食事・生活習慣の定着】
夜食を減らす習慣を身につけることで、水分摂取や運動といった代替行動が取れるようになった。

【周囲のサポート】
家族の協力による夕食メニュー変更や歩きやすい靴の活用等の環境整備が功を奏した。

行動変容ができたポイント

【履修者の習慣の改善】
なんと多くの期間や甘い飲み物をやめる習慣無しの行動を習慣化し改善した。

【代替行動の確立】
空室にすておくのではなく、水分摂取や運動といった代替行動が取れるようになった。

【履修の生活化】
運動が「特別イベント」ではなく「日常ルーティーン」として習慣に組み込まれた。

1. 目的

<保健事業としての目的>

第4期特定健診・特定保健指導の変更点として導入されたアウトカム評価(腹囲2cm減・体重2kg減)に対応し、対象者が自らの健康状態を正確に理解し、生活習慣を自主的に改善できる力＝セルフケア能力を育成することを主な目的とする。

当組合の加入者は就業形態が多様であり、従来の対面型指導だけでは参加しにくい方も多い状況であり、ICTとリアルジムを組み合わせたアプローチにより、より多くの対象者が無理なく取り組める環境の整備を図る。

<PFS事業としての目的>

成果連動型委託方式(PFS)を採用することで、委託先ヘルスケア事業者が成果達成に向けてより主体的・積極的に取り組む動機付けを確保する。

固定報酬型と比較し、事業者のパフォーマンス向上と健保組合のコスト効率の改善が期待される。

また、指標・目標・支払条件を事前に明確化することで、事業の透明性と第三者評価への対応力を高め、事業の質を担保する仕組みとなる。

2. 事業内容

ICT連携及びコンビニジムを活用した特定保健指導支援

オンライン面談と運動施設を組み合わせたハイブリッド型の特定保健指導プログラムを実施した。対象者のライフスタイルに即した

包括的な支援体制を構築し、健保組合、委託業者(運動施設、保健師)が役割を分担し、対象者を包括的にサポートし実施した。

①オンライン面談(保健師等)
初回・中間・最終の各面談をMicrosoft Teamsで実施。一人ひとりの「なりたい理想の姿」を引き出し、長期・短期目標を設定。進捗に応じて計画を修正し、モチベーションを維持する。



②ウェアラブル連携・データ管理

ヘルスウォッチおよび体組成計を活用し、歩数・体重・体脂肪率などのデータを健康アプリ上で「見える化」し、保健師による専門的なリモート状態管理も行う。



③健康アプリによる食生活管理

食事記録・栄養バランスのログ管理をアプリで実施。記録の継続がセルフモニタリング意識を高め、過食の自制や目標達成への意欲向上に寄与する。



④24時間コンビニジム(chocoZAP)活用

全国展開の24時間ジム「chocoZAP」を無料提供(4か月間)する。

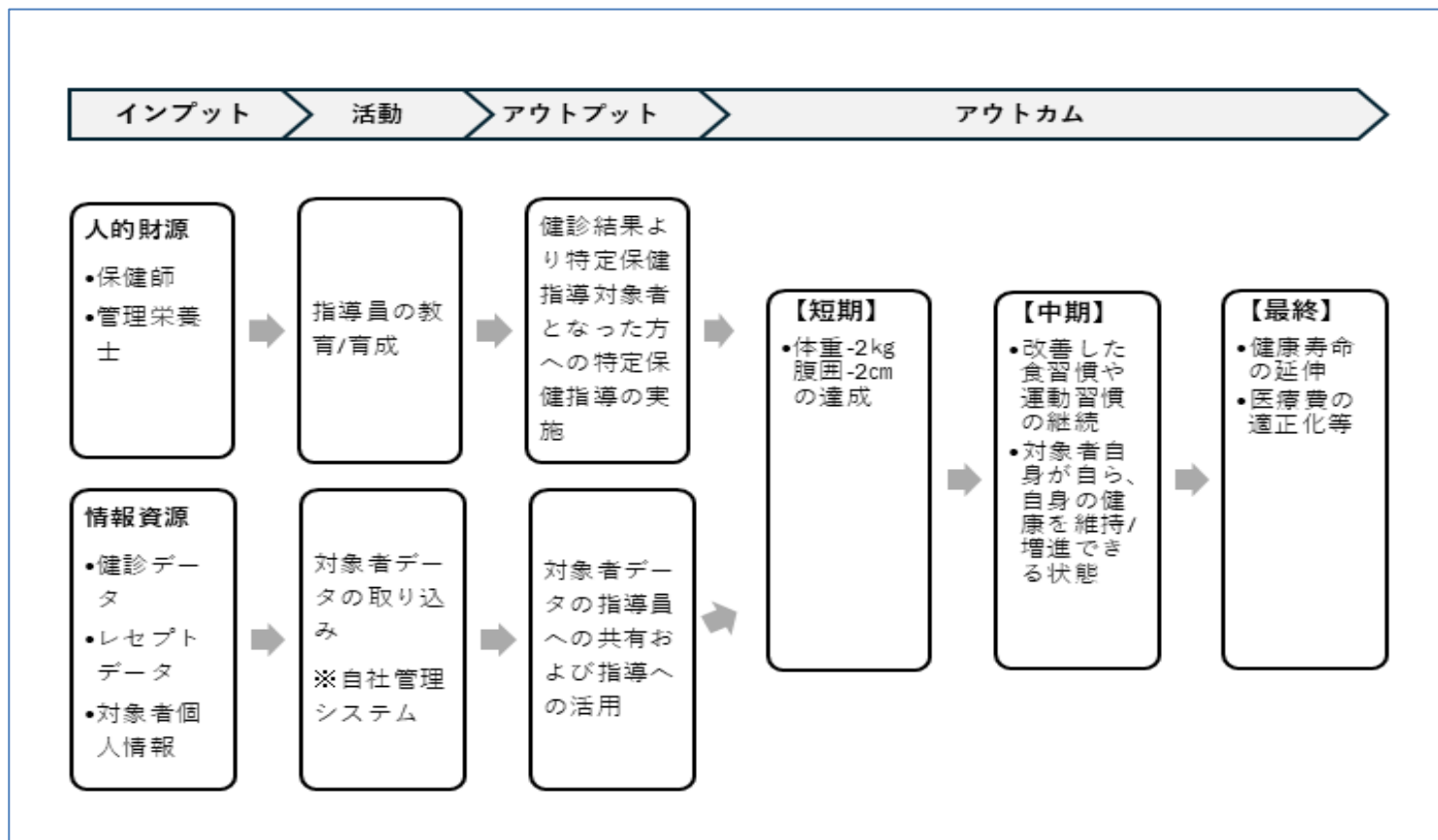
多様な就業時間・ライフスタイルに対応し、隙間時間を活用した運動習慣の形成を促進する。



健保組合:対象者の選定・案内送付・データ提供 / ヘルスケア事業者(RIZAP等):面談・指導・アプリ管理

3. PFS事業の支払条件・ロジックモデル

本事業の成果指標は、「実績評価における腹囲2cm減、体重2kg減の達成」とし、第4期特定保健指導の評価指標として位置づける。また、下記のロジックモデルに基づき、専門職によるオンライン指導とICTによる自己管理データを連携させることで、対象者の行動変容を効果的に支援し、アウトカムの向上につなげる。



4. 主な活動報告

指導期間を通じて、対象者一人ひとりの生活背景と健診データに基づいた個別支援をおこなう。

初回面談での目標設定から最終評価まで、一貫した伴走支援を実施するとともに、食事・運動・体組成の「見える化」により、対象者自身が変化を実感しながら行動変容を継続できる仕組みを構築する。

また、24hコンビニジムの活用により、働き方の多様化に沿った本人が自主的に取り組める環境整備を図り指導成果の実現にむけて取り組みをおこなう。

1

初回面談・個別目標設定

健診結果と生活習慣ヒアリングをもとに、対象者ごとの実行可能な行動目標を設定。腹囲・体重の減少に向けた具体的なアクションプランを作成する。

2

オンラインフォロー・進捗確認

指導期間中、定期的なオンライン面談と非同期のメッセージ対応により、対象者の進捗状況を継続的に確認。モチベーション維持と課題解決を支援する。

3

食事・歩数・体組成の「見える化」

健康アプリへの食事記録・歩数データ・体組成計測値を活用し、日々の変化を可視化。対象者が自身の行動と健康状態の関連を直感的に理解できる環境を提供する。

4

運動習慣支援

ジム利用促進に加え、通勤・日常生活動作を含めた運動習慣の形成を支援。対象者の生活リズムに無理なく組み込める運動パターンを個別に提案する。

5. 保健事業としての成果と評価

令和7年度の実績として、対象者16名中6名(37.5%)がアウトカム指標(腹囲2cm減・体重2kg減)を達成した。

達成者においては、食事量の調整・間食抑制・歩行増加・ジム利用等の行動変容が生活に定着し、セルフケア能力の向上が確認された。評価は健診結果および最終評価時の実測値を用い、定量的に検証を実施

定量的成果(主要指標)

16名

今事業の実施者数

本事業の特定保健指導実施者総数

6名

アウトカム達成者

腹囲2cm減・体重2kg減を達成

37.5%
達成率

評価方法と科学性

対象者の選択方法

当年度特定健診の特定保健指導対象者(積極的支援・動機付け支援)全員に案内。参加は任意申込。

介入の割り付け

申込時に積極的支援群・動機付け支援群を分類し、面談形式(通常面談型・運動実践型)への割り付けを実施。

比較群の設定

前年度同条件の特定保健指導非参加者群、または通常面談型との比較により介入効果を検証。

データ測定・解析

ヘルスウォッチ・体組成計の客観データ+保健師記録を使用。

★達成者における主な行動変容

- ・ **食事量の調整**：摂取カロリーの意識的なコントロールが定着
- ・ **間食の抑制**：保健師からの面談内容から間食回数・量の継続的な減少を確認
- ・ **歩行量の増加**：日常的な歩行習慣の形成と継続
- ・ **ジム利用**：コンビニジムを活用した定期的な運動実践
- ・ **自発的な健康行動**：健診結果と行動の関連を理解した上での主体的な取り組み

★参加者からのアンケート回答

- ・いつでもチャットで質問出来るのがいい
- ・前向きな指導が良かったです。
- ・コレステロールと高血圧で通院しているが、血液検査の数値が良くなっていると褒めてもらった
- ・ライザップ生活習慣改善プログラムを商品化して欲しい
- ・RIZAPに参加しなかったら、何もしてなかったと思う。
- ・厳しめの運動したり食事制限するイメージが強かったですが、正しい方向へ少し努力することが成果につながることを教えていただきました
- ・ゴルフ以外運動していなかったが、徐々に筋トレをしたら良かったのでチョコザップを継続するか検討中
- ・食事摂取のカロリー計算が斬新で役に立った。
- ・毎日の体重を意識できた。
- ・今まで受けた特定保健指導で一番効果がありました。ありがとうございました。

目標内容の傾向 食事面・運動面における具体的な設定内容

【食事面】目標内容の傾向

1. 夕食の管理：夜間の摂取エネルギー抑制

- 夕食の主食を減らす/抜く
- 20時までに夕食を済ませる
- 夜の晩酌や間食を控える

2. 食べ方の工夫：血糖値の急上昇抑制、過食防止

- ベジタブルファースト
- よく噛んで食べる
- 腹八分目を意識する

3. 質の改善

- 清涼飲料水を控えて、お茶や水にする
- 揚げ物を控える
- 間食をナッツや低糖質なものに変える

【運動面】目標内容の傾向

1. 歩数の増加：日常生活の中での歩数アップ

- 「1日8,000歩~10,000歩を目標にする
- 一駅分歩く
- 通勤時に遠回りをする

2. 筋トレ・ストレッチの実施：短時間でできる運動

- chocoZAPの利用
- 就寝前のストレッチ
- テレビを見ながらの体幹トレーニング

3. 頻度の設定：具体的な頻度を定めて継続を意識

- 週3回はジムに行く
- 週末に30分以上のウォーキングをする

総評

全体的に、糖質制限や間食の見直しといった具体的な「引き算」の目標が立てやすく、実行に移しやすい傾向にあります。

一方で、栄養バランスの改善は知識や技術が必要となるため、サポートの重要性が高い項目です。

chocoZAPの通所や歩数増加など、具体的な行動に落とし込めた項目で成果が見られやすく、習慣化が成功の鍵となります。

実績評価・変化の傾向

数値改善、変化・行動変容のポイント

体重減少のボリュームゾーン

-2 ~ -4kg

腹囲減少のボリュームゾーン

-3 ~ -5cm

変化した理由の傾向

[可視化による意識向上]

体重計に毎日乗る、食事記録をつけることで自分の状態を客観視できたことが要因。

[低負荷な習慣の定着]

炭酸水を水に変える等の小さな目標を確実に継続できたことが成果に直結。

[周囲のサポート]

家族の協力による夕食メニュー変更や歩きやすい靴の活用等の環境調整が功を奏した。

行動変容ができたポイント

[無意識の習慣の改善]

なんとなくの間食や甘い飲み物をやめる等無意識の行動を意識化し改善。

[代替行動の確立]

空腹時にすぐ食べるのではなく、水分摂取や運動といった代替行動が取れるようになった。

[運動の生活化]

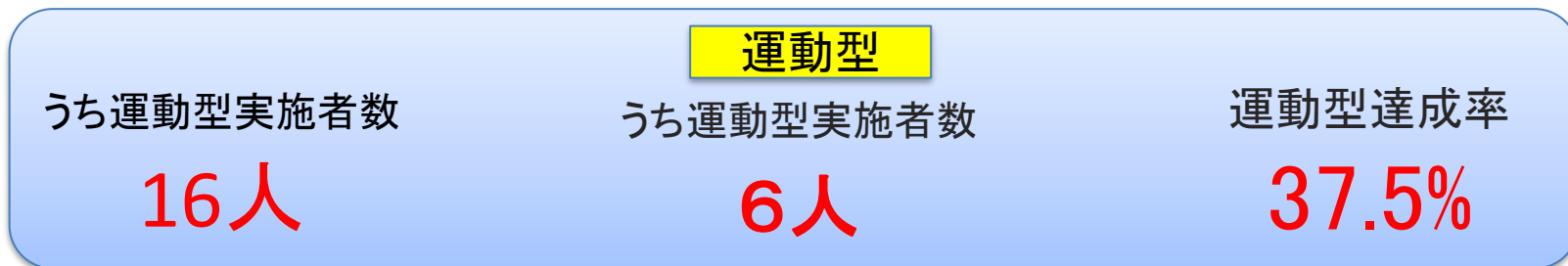
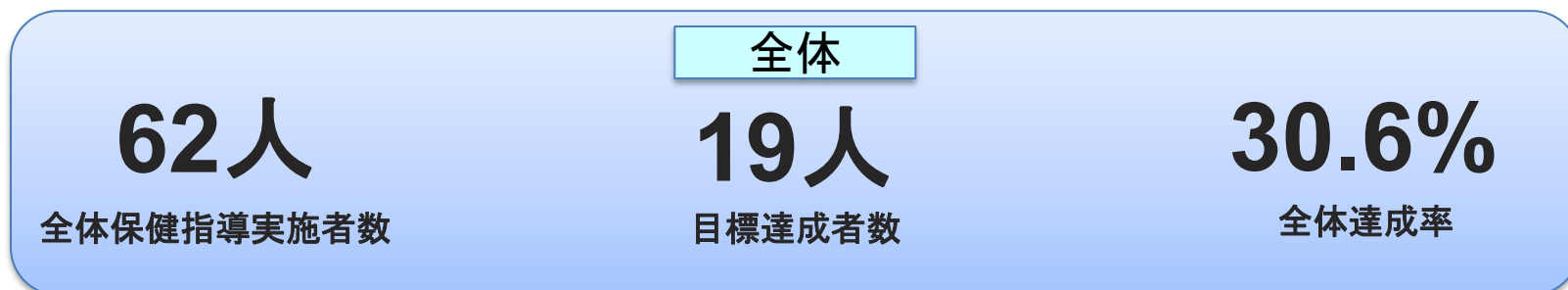
運動を「特別なイベント」ではなく「日常のルーティーン」として習慣に組み込むことが定着。



PFS事業：運動実践型 vs 従来型特定保健指導の検証

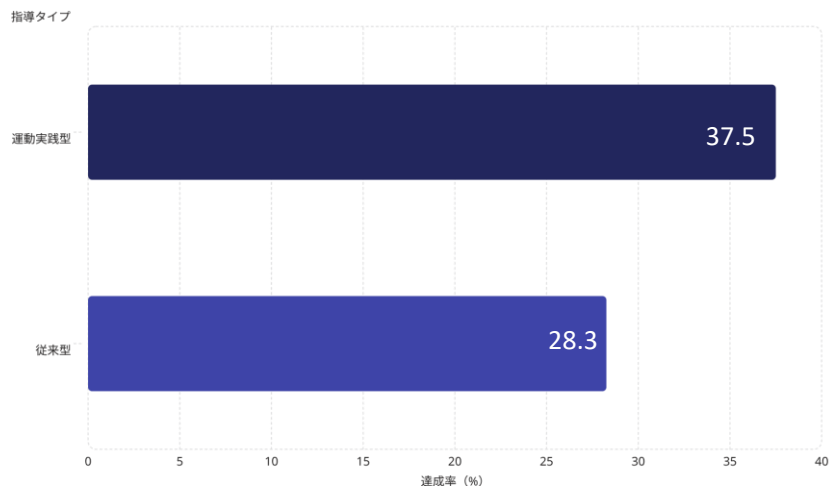
2025年度の特定保健指導データをもとに、運動実践型と従来型の効果を比較・検証します。

2025年度 特定保健指導 全体と運動実践型の比較



全体の達成率は30.6%にとどまり、途中脱落者が11人発生しました。指導の質と継続支援の重要性が浮き彫りになっています。

運動型/従来型 との達成率の比較



運動実践型は従来型より約9%高い達成率を記録しました。

●運動実践型

指導実施者：16人

アウトカム評価 達成者：6人

アウトカム評価 未達成：10人

(途中脱落：0人)

達成率：37.5%

●従来型

指導実施者：46人

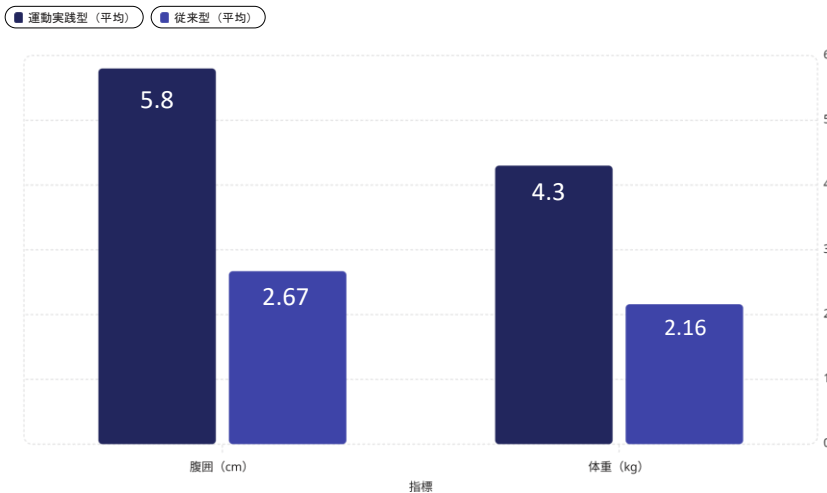
アウトカム評価 達成者：13人

アウトカム評価 未達成：22人

(途中脱落：11人)

達成率：28.3%

運動型/従来型 腹囲・体重の改善量比較 (6名分)



運動実践型の成果

腹囲：合計 **-35.0cm** / 平均 **-5.8cm**

体重：合計 **-25.8kg** / 平均 **-4.3kg**

従来型の成果

腹囲：合計 **-16.0cm** / 平均 **-2.67cm**

体重：合計 **-13.0kg** / 平均 **-2.16kg**

✔ 運動実践型は腹囲・体重ともに従来型の約2倍の改善量を達成しました。



考察とまとめ

短期集中で行動変容を促進

運動実践型は短期集中型の支援により、強い行動変容効果を発揮しています。実践者のアンケート結果からも行動意欲が見られた

質重視なら運動実践型が有効

参加者数は従来型が多いものの、達成率・改善量の「質」では運動実践型が大きく上回る。

運動実践型の優位性

達成率+9%、腹囲改善約2倍、体重減少約2倍。個別化された指導の効果が数字に表れる結果となった。

6. PFS事業としての成果

各観点からの振り返り

→ 指標について(ロジック検証)

今事業の指標値とした腹囲2cm・体重2kg減は第4期アウトカムの評価基準と整合しているため、ロジックモデル上のエビデンスもPFS事業の評価として妥当性をもつことが確認された。

→ 指標の定義・データ取得

ヘルスウォッチ・体組成計による客観データ収集により測定標準化が図られた。

→ 成果指標の目標設定について

設定目標値は過去類似事業の実績を参照しており、事業者にとって適度なチャレンジ水準であったと評価している。

今回の達成率の実績を踏まえ次年度目標を再設定するよう検討する。

→ 費用対効果

PFS方式により、一定の成果を確認でき、ICTと運動施設を組合わせた支援コストに対するアウトカム達成の観点から、費用対効果の高い事業モデルとして有用性が見られた。医療費適正化効果との相関については継続的なデータ蓄積により今後検証を進めていきたい。

事業を通じた主な気づき

- ・ chocoZAP の利用頻度が高いほど、達成率も高くなる傾向が確認された。
- ・ 運動実践型は通常面談型より完了率が高い傾向
- ・ アプリによる見える化がモチベーション維持に寄与
- ・ 多忙な組合員にはオンライン面談の柔軟性が好評
- ・ 中間介入（チャット支援）が脱落防止に有効

全体を通して

PFS方式の成果連動型の導入により、事業者・健保組合双方のコミットメントが高まり、従来の固定報酬型と比較して成果の透明性が向上した。

7. 今後の事業方針

本事業で得られた知見と成果を踏まえ、令和8年度以降に向けた事業改善の方向性を以下のとおり設定する。成果が確認された支援手法の標準化を進めるとともに、未達成者への対応強化とPFS方式の継続・発展を図ることで、より高いアウトカム達成率と事業全体の質向上を目指す。



効果的支援パターンの標準化

今年度の達成者分析から、成果が出やすい行動パターン（自己記録の継続・軽運動の習慣化・食量の調整）を抽出し、標準的な支援プログラムとして体系化する。これにより、次年度以降のアウトカム達成率の向上を図る。



未達成者支援の強化と、参加意欲を高める事業づくりに向けた事業主との連携促進

アウトカム未達成者の生活特性・行動パターン・障壁要因を詳細に分析し、個別性に配慮した支援内容の見直しを行うとともに、特に就労環境や家庭環境による制約がある対象者への柔軟な対応策を整備する。また、今事業の参加数が少なかったため、今後は事業主とのコラボヘルスとして事業主への協力依頼を求めるなど、事業主と連携したプログラム事業として進めていきたい。



PFS方式の継続・発展

成果連動型契約（PFS方式）を継続し、事業者との協働によるPDCAサイクルを強化する。より高いアウトカム達成率を目指した事業改善を図るとともに、本事業モデルの他事業・他保険者への展開可能性についても検討を進める。



特定保健指導を対象者が、自発的に指導プログラムに取り組むとともに、プログラムを通じて運動習慣や食生活の改善が定着するよう進めていく。