

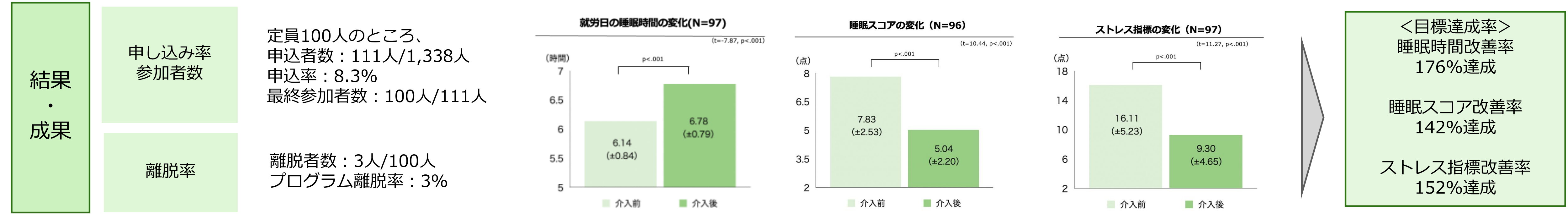
事業名：フレキシブルな就労形態の若年従業員における睡眠習慣改善事業

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：フレキシブルな就労形態で働く若年層が多い当健保は、睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の医療費ならびに受療率が上昇している。睡眠習慣の改善に資する新たな保健事業を推進していくことは、被保険者の健康維持・増進ならびに医療費増加抑制に重要でありながら、介入型のアプローチを行えていないという課題があった。

事業概要：当組合が抱える若年層の睡眠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。睡眠習慣改善プログラムをオンラインにて提供し、ウェアラブルデバイスでの認知行動療法とオンライン面談でのコーチング、眠活グッズ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

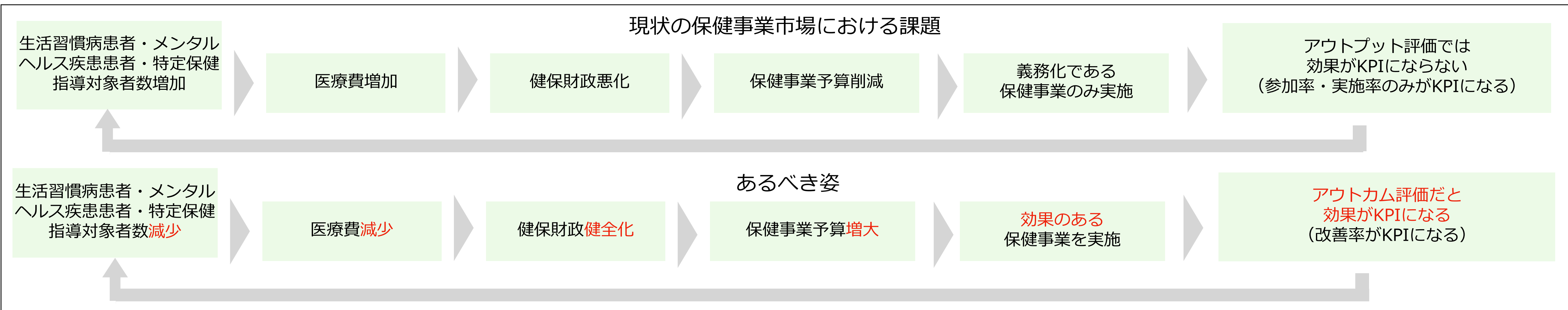
背景と課題：

YG健康保険組合の加入事業所はコロナ禍以降、在宅勤務を推進していたが、2025年から出勤頻度が増加した。これにより、被保険者は在宅勤務と出勤勤務を織り交ぜたフレキシブルな働き方となった。フレキシブルな働き方は生活習慣を自己管理する必要があるが、睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の医療費が増加している。事業主側でも睡眠に対する課題感が高まっていたものの、コラボヘルス等含め、保健事業として睡眠への介入は実施できていない状況であった。



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、メンタルヘルス疾患の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医療費適正化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。



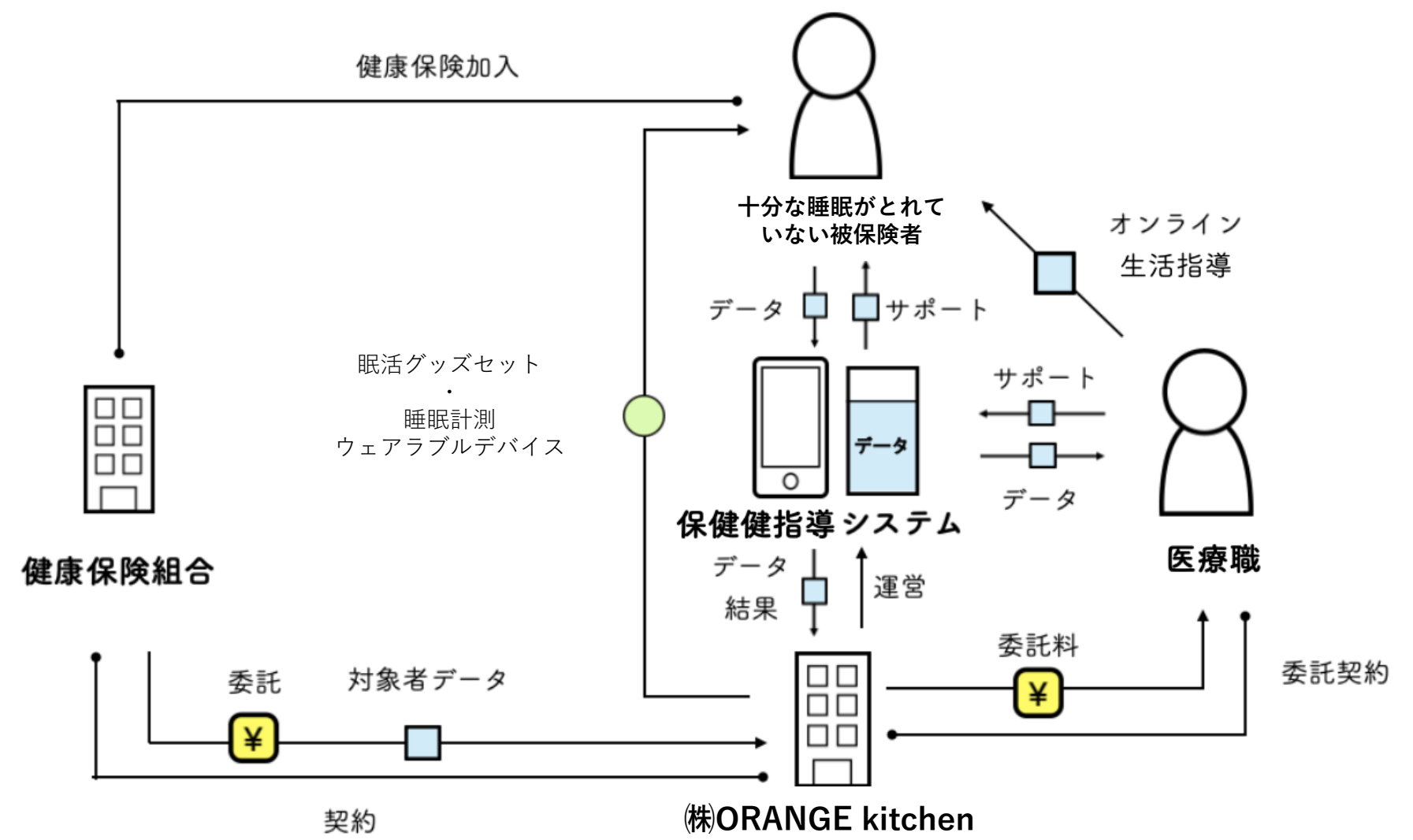
2. 事業内容

健診問診で「十分な睡眠がとれていない」と回答した40歳未満の男性被保険者に対し、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、認知行動療法のための睡眠計測ウェアラブルデバイスを用いながら、オンラインで医療職が個別具体的な睡眠習慣改善につながる介入を行い、環境構築として眠活グッズ等を取り入れ、介入後も改善した睡眠習慣を続けられる支援を実施した。

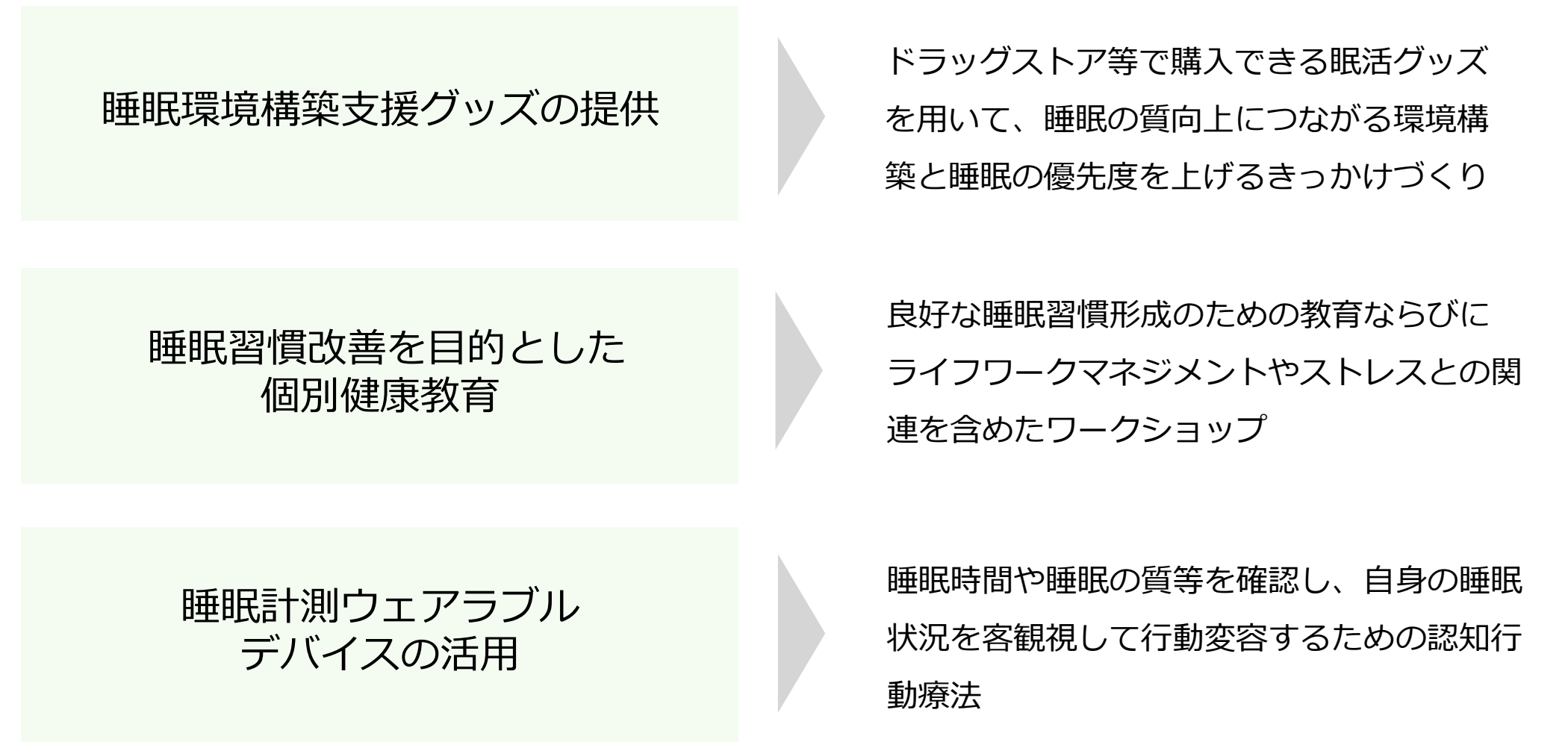
プログラム概要



事業概要図

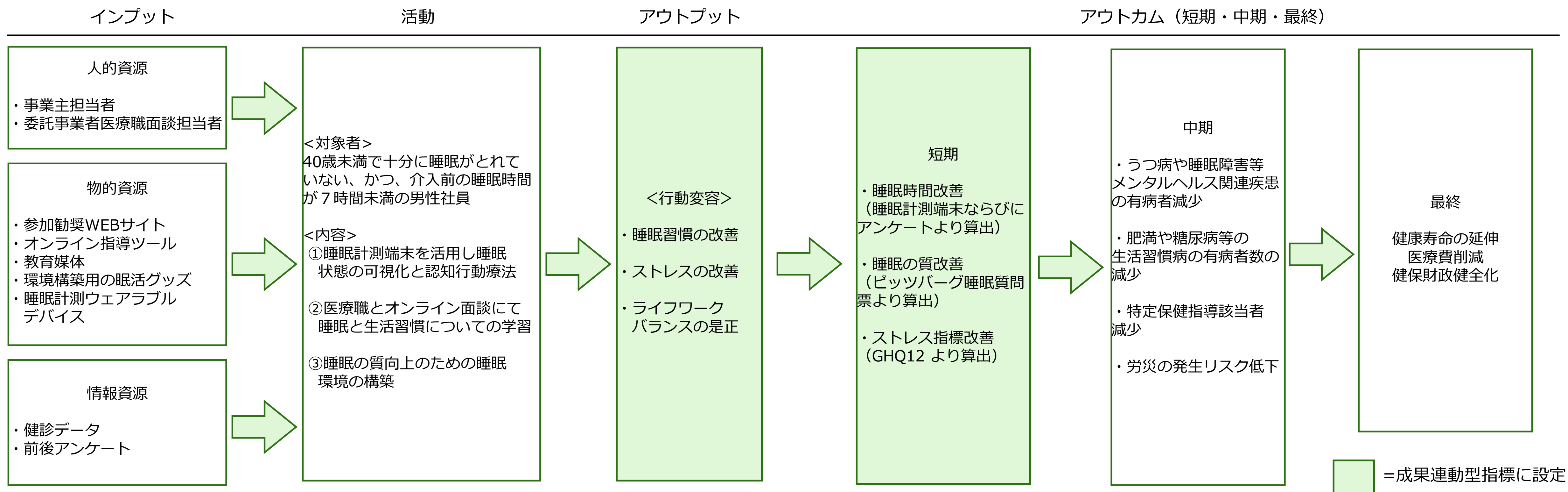


事業の特徴



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睡眠時間改善率・睡眠スコア改善率・ストレス指標改善率を設定して事業を実施



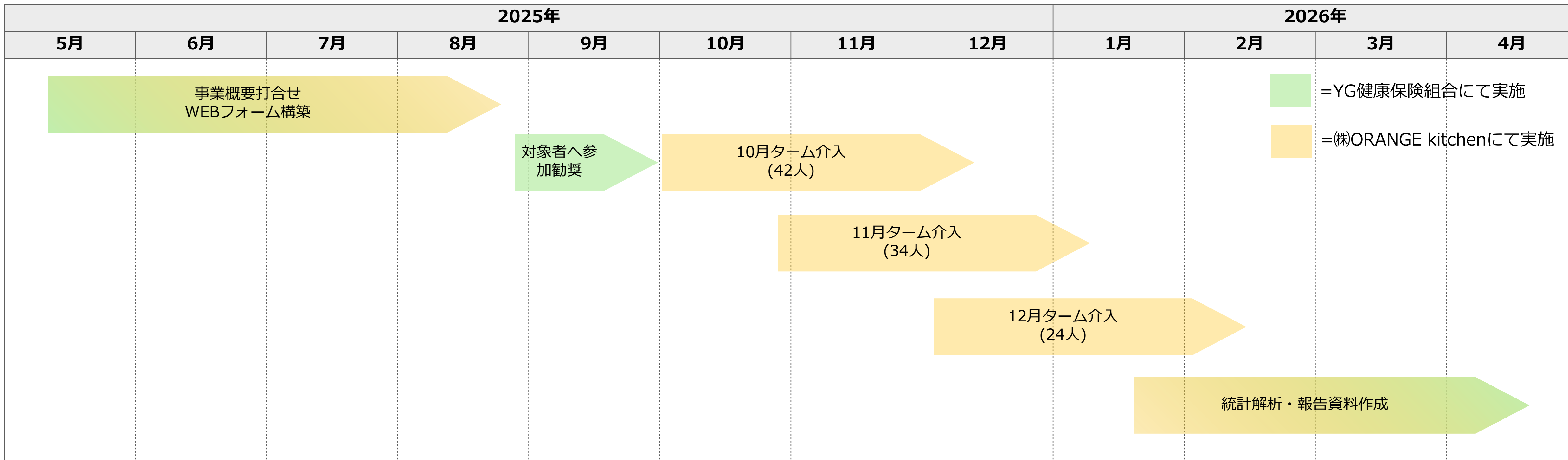
指標①	睡眠時間改善率
定義	①介入前5営業日（出勤日）における1日平均睡眠時間が6時間未満の者のうち、6時間以上に改善した者 ②介入前5営業日（出勤日）における1日平均睡眠時間が6時間以上の者のうち、介入後、30分以上の時間延長が認められた者 介入前に7時間以上の睡眠がとれていた者を除き、①、②を合算した人数の割合
算出方法	事前事後のアンケートまたは医療職からの出勤日の睡眠時間聞き取り調査を行い、出勤日の1日平均睡眠時間を算出

指標②	睡眠スコア改善率
定義	介入前の睡眠スコアが介入後に改善した者の割合
算出方法	介入前後にピッツバーグ睡眠質問票を用いた調査を実施

指標③	ストレス指標改善率
定義	介入前のストレス指標が介入後に改善した者の割合
計算方法	GHQ-12 簡易質問を用いて、事前事後のオンラインアンケートまたはオンライン面談にて医療職から聞き取り調査を行い、スコアを算出

4. 主な活動報告

当該事業のプロセスと活動期間：2025年10月～2026年2月にかけて3タームに分けて介入を実施

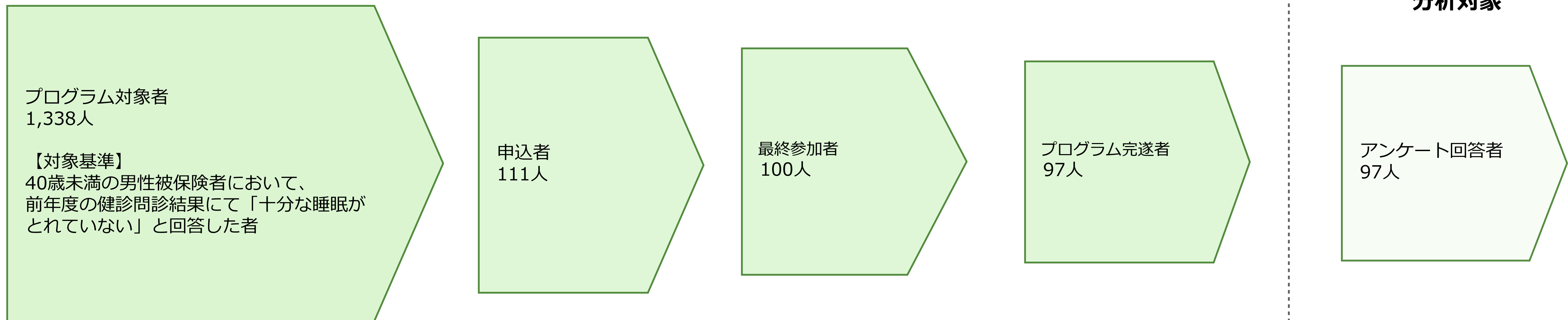


役割分担：YG健康保険組合と株式会社ORANGE kitchenの2社にて実施

内容	担当企業	作業内容
対象者抽出	YG健康保険組合	40歳未満の男性被保険者において、前年度の健診問診結果にて「十分な睡眠がとれていない」と回答した者を抽出
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	10月/11月/12月の3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

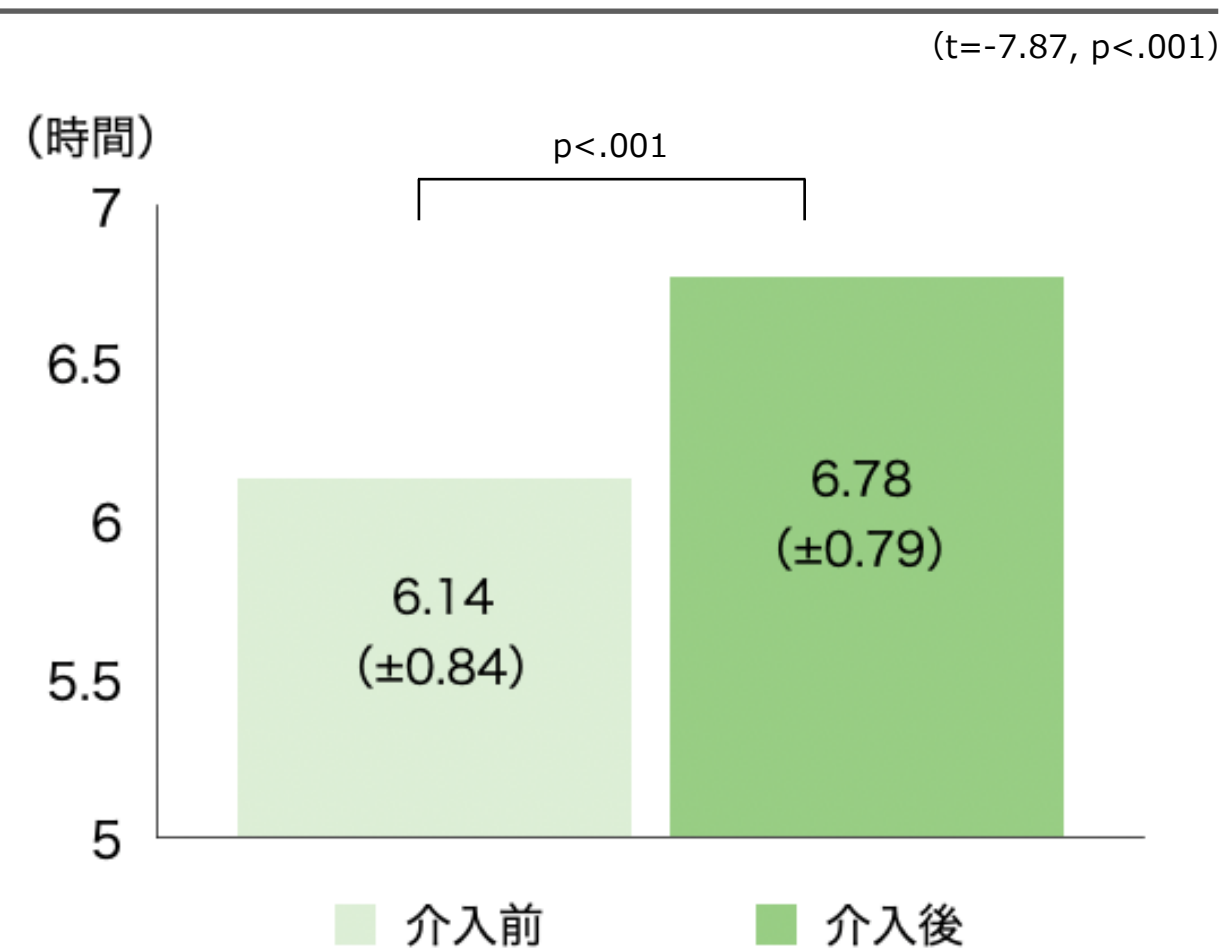
5. 保健事業としての成果と評価

保健事業対象者の内訳：100人に介入を実施し、97人がプログラム完遂。介入後アンケート回答者97人にて効果検証を実施。

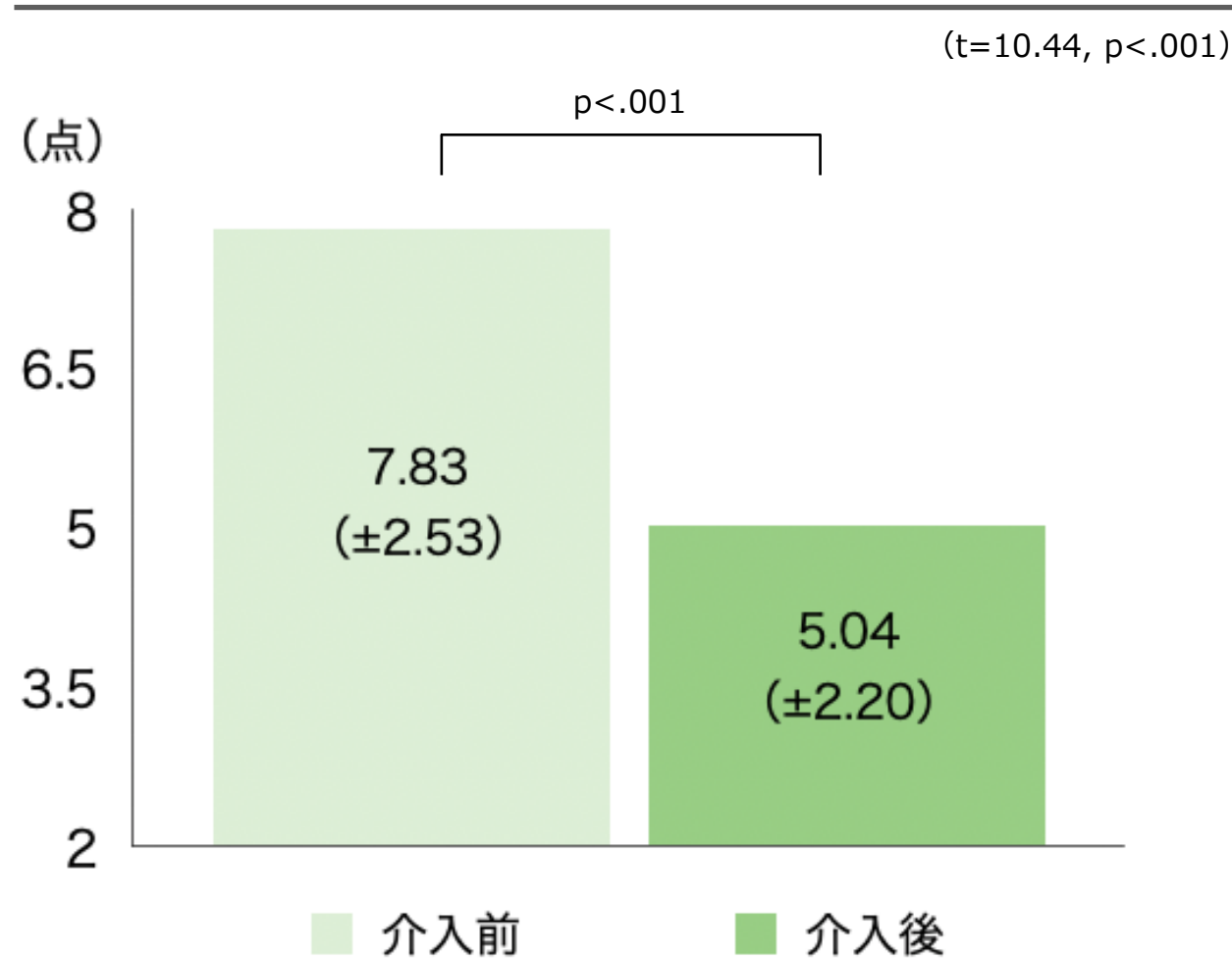


当該事業の結果：介入前後にて対応のあるt検定を実施、すべての項目において有意な改善が得られた。

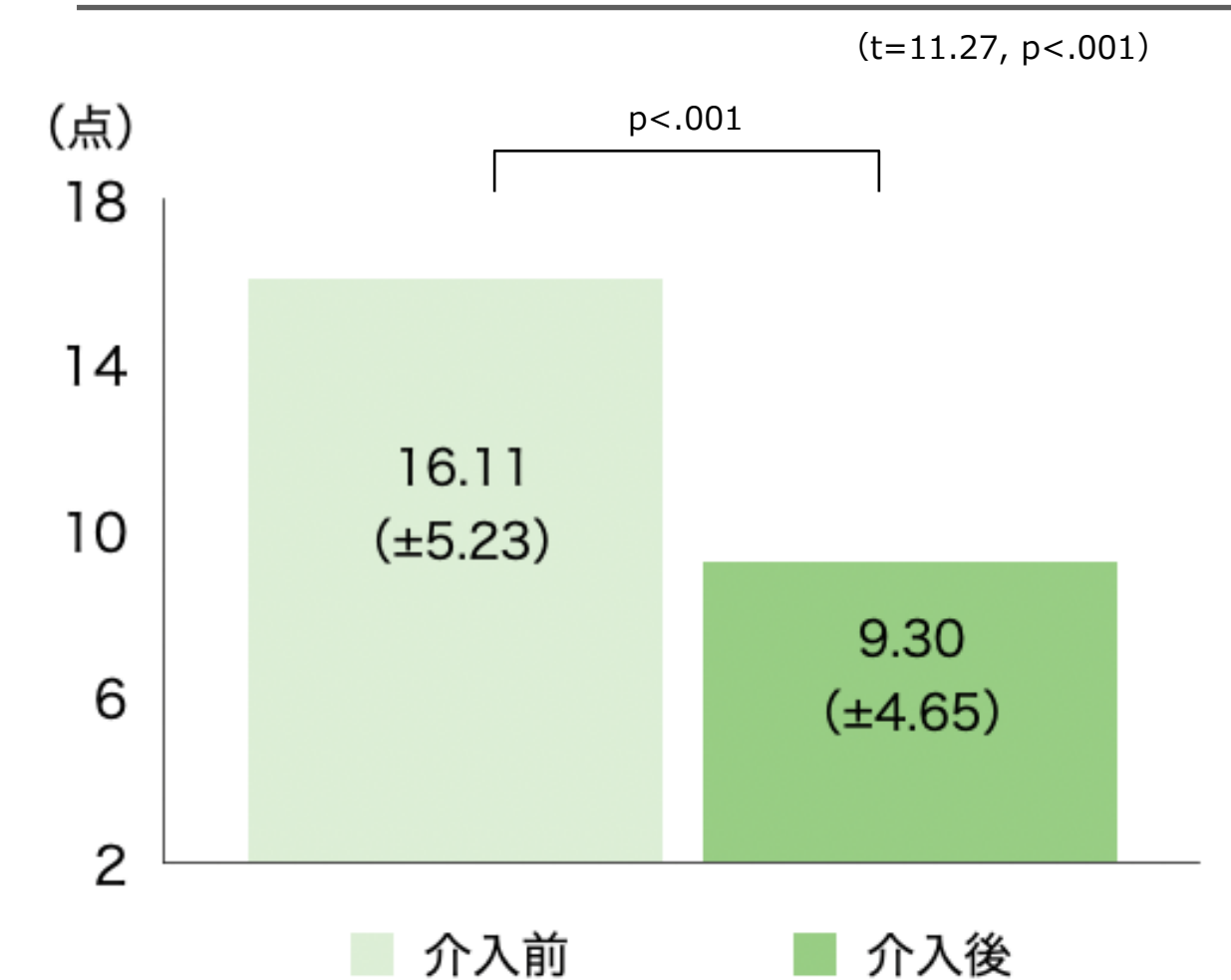
就労日の睡眠時間の変化(N=97)



睡眠スコアの変化 (N=96)



ストレス指標の変化 (N=97)



6. PFS事業としての成果

成果指標と結果：すべてのPFS設定目標を達成した。

評価項目① 睡眠時間改善率

指標定義	<p>①介入前5営業日（出勤日）における1日平均睡眠時間が6時間未満の者のうち、6時間以上に改善した者</p> <p>②介入前5営業日（出勤日）における1日平均睡眠時間が6時間以上の者のうち、介入後、30分以上の時間延長が認められた者</p> <p>介入前に7時間以上の睡眠がとれていた者を除き、①、②を合算した人数の割合</p>
算出方法	<p>事前事後のアンケートまたは医療職からの出勤日の睡眠時間聞き取り調査を行い、出勤日の1日平均睡眠時間を算出</p>

評価項目② 睡眠スコア改善率

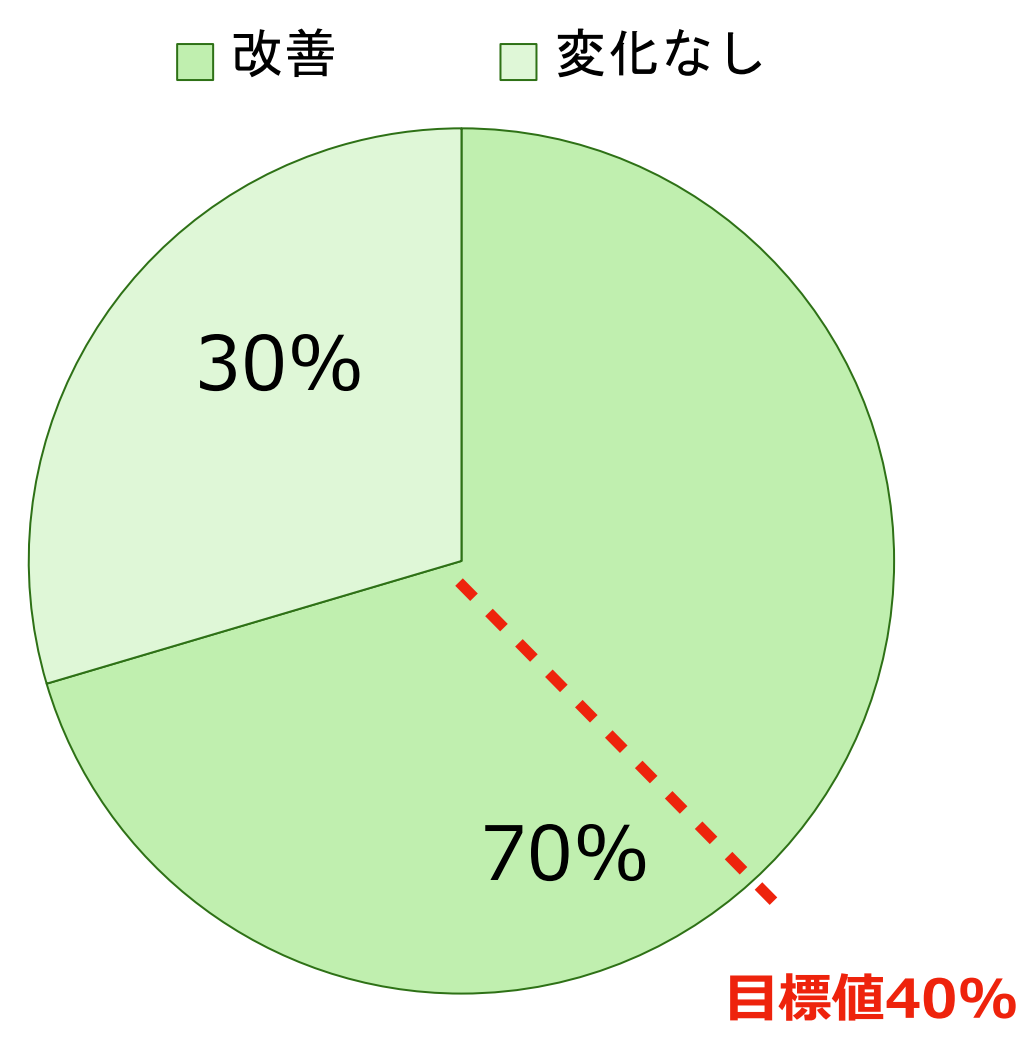
指標定義	<p>介入前の睡眠スコアが介入後に改善した者の割合</p>
算出方法	<p>介入前後にピッツバーグ睡眠質問票を用いた調査を実施</p>

評価項目③ ストレス指標改善率

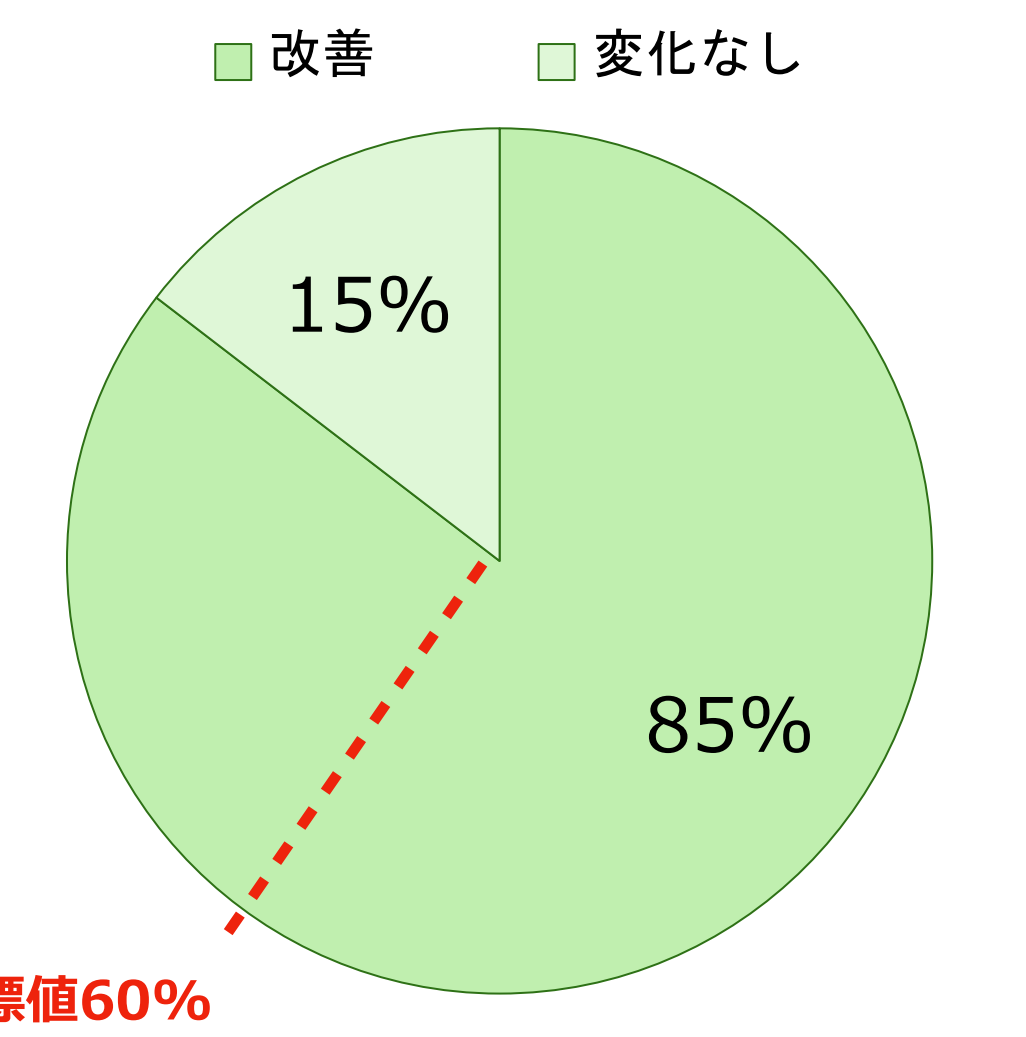
指標定義	<p>介入前のストレス指標が介入後に改善した者の割合</p>
算出方法	<p>GHQ-12 簡易質問を用いて、事前事後のオンラインアンケートまたはオンライン面談にて医療職から聞き取り調査を行い、スコアを算出</p>

評価項目① 睡眠時間改善率	<p>176% (実績：70.4%/目標：40%)</p>
評価項目② 睡眠スコア改善率	<p>142% (実績：85.4%/目標：60%)</p>
評価項目③ ストレス指標改善率	<p>152% (実績：90.7%/目標：60%)</p>

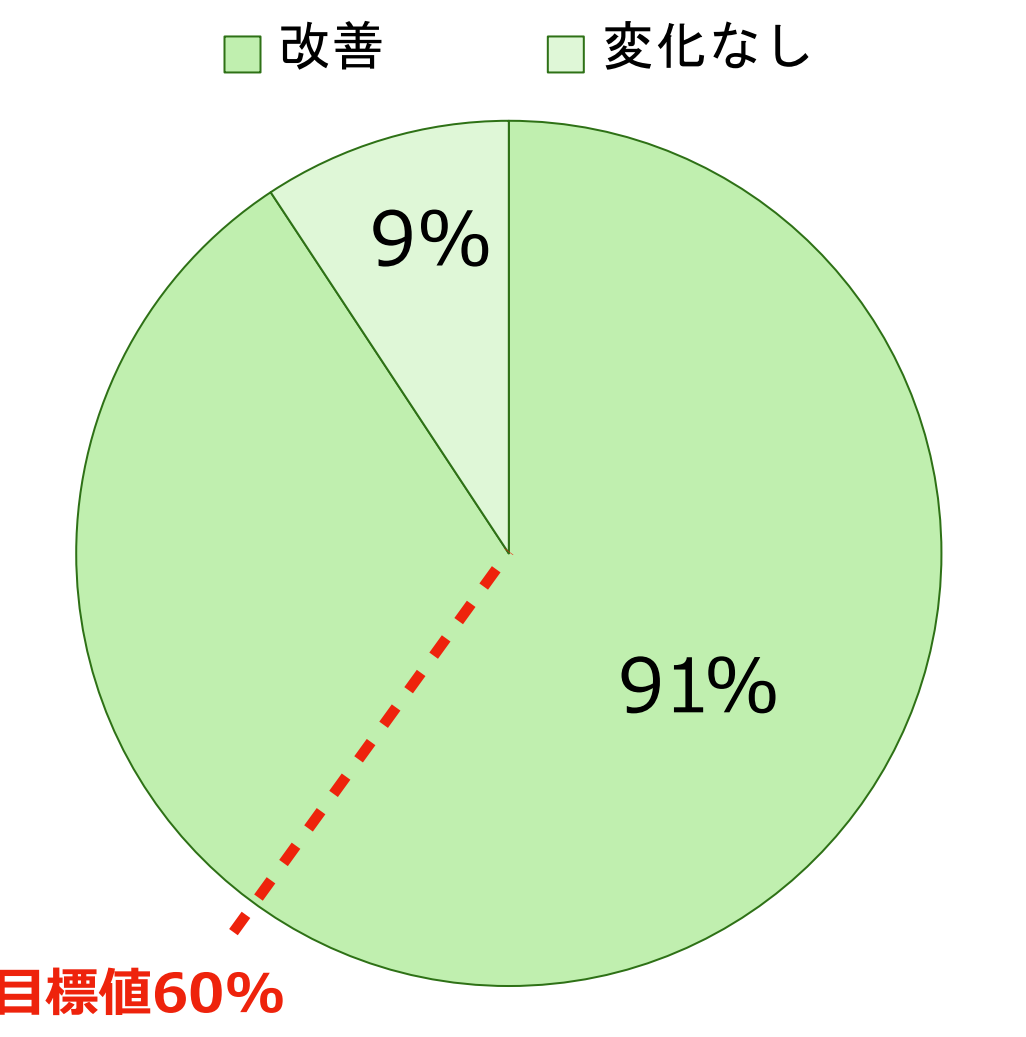
睡眠時間改善率(N=71)



睡眠スコア改善率(N=96)



ストレス指標改善率(N=97)



7. 今後の方針

残された課題と学び

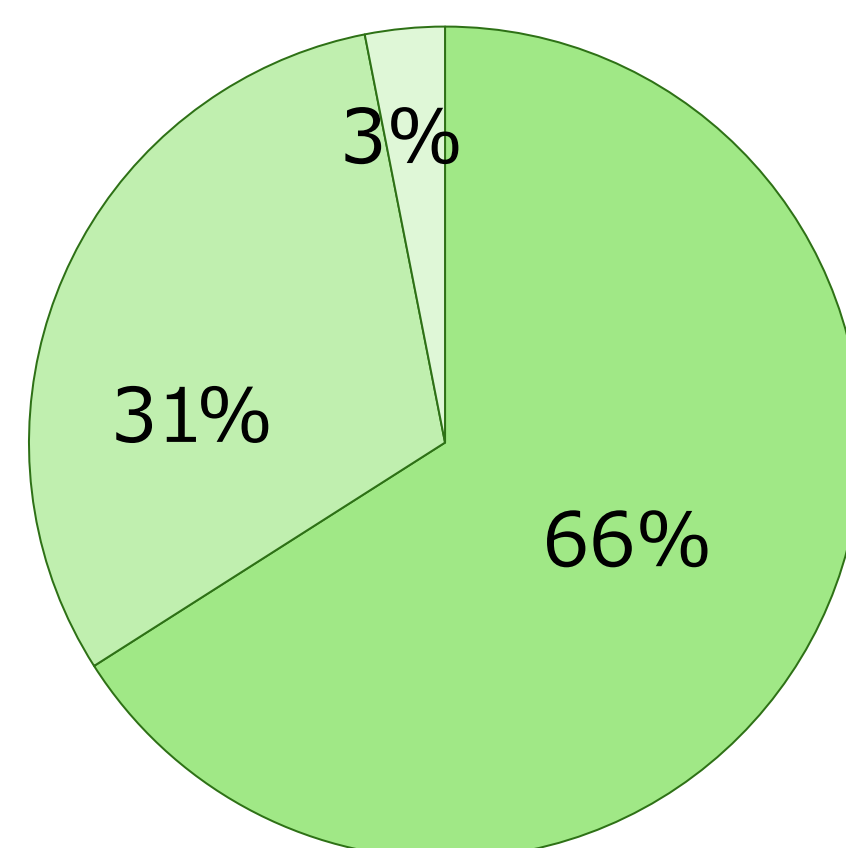
- ・本事業では睡眠時間、睡眠の質、ストレス指標の改善がみられ、若年層に対するオンライン型支援の有効性が示唆された。
- ・一方で、前後比較デザインであり対照群を設けていないこと、自己申告データを含むことから、今後は長期追跡、客観データ連結、実施プロセス指標の蓄積が必要である。
- ・また、仕事・育児・家庭内役割との両立が継続阻害要因として示されており、対象者の生活背景に応じた支援設計の最適化が課題である。

PFS事業としての気づき

- ・PFS方式により、参加率等のアウトプットではなく、睡眠時間・睡眠スコア・ストレス指標の改善を共通目標として事業全体を設計・運用することができた。
- ・また、PSQIやGHQ-12等のように信頼性・妥当性が検討されている質問票を成果指標に用いることで、睡眠の質やメンタルヘルスといった行動変容の初期段階にある変化も評価可能であることが示された。
- ・一方で、医療費適正化やメンタルヘルス疾患の受療率の変化は、中長期的に評価すべきアウトカムである。単年度PFSでは短期アウトカムを中心に評価せざるを得ないため、短期的な行動変容指標と中長期アウトカムをどのように接続し、支払い条件・評価期間・成果指標を設計するかが今後の課題である。

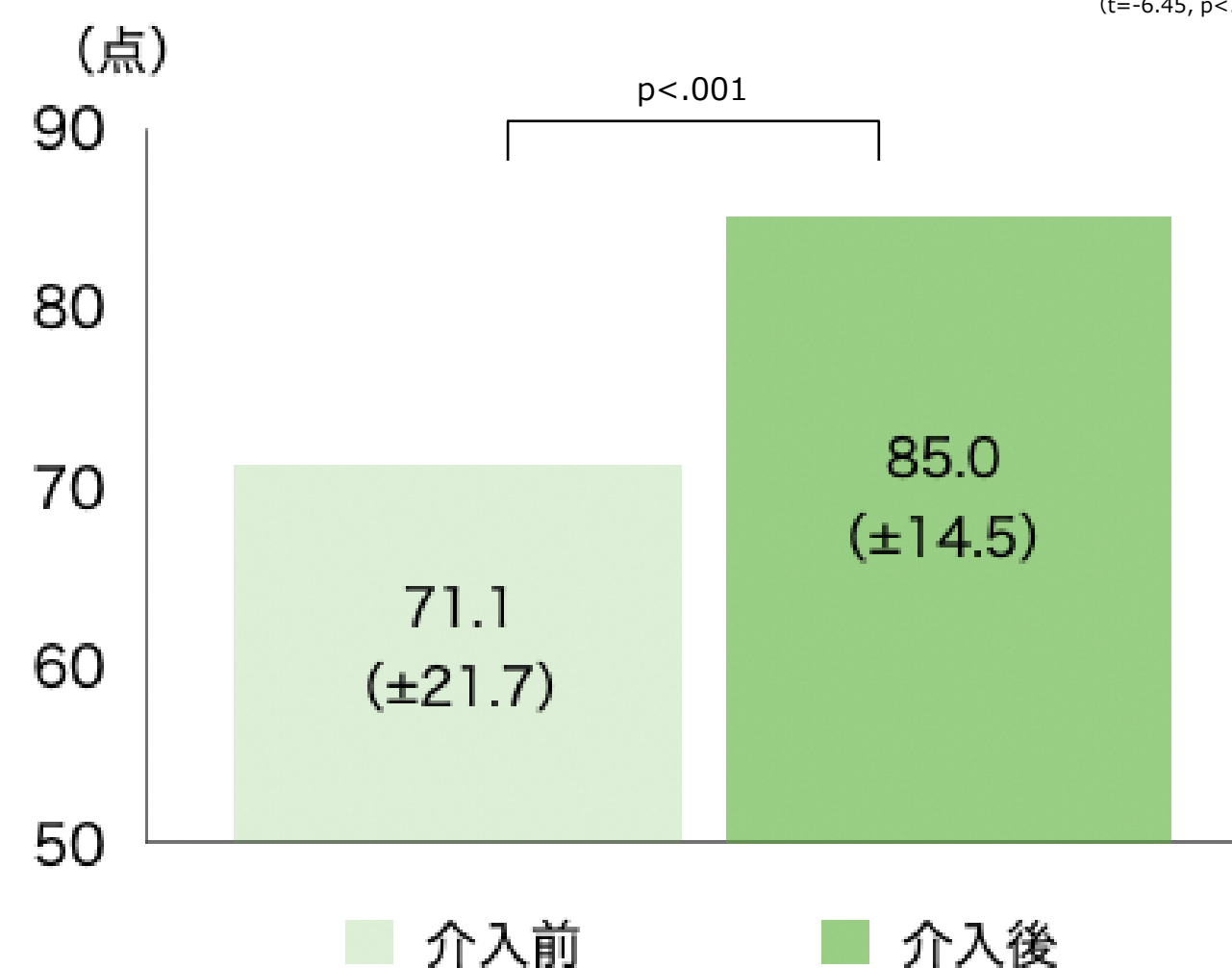
NPSによるプログラム満足度評価 (N=97)

■ 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。

主観的生産性の変化 (N=97)



評価

個別具体的な支援に対する満足度は高く、睡眠時間、睡眠の質、ストレス指標はいずれも改善した。
また、副次的評価として、主観的生産性の向上も認められた。
本事業は健保の保健事業として実施したが、事業主側の視点でも良好な結果が得られており、コラボヘルスの観点からも、今後一層推進する意義があると考えられる。

その他結果