

# 事業名：アウトカムを高める特定保健指導

計機健康保険組合（委託先：株式会社handsoming）

## 事業の背景課題・目指す姿

**背景課題：**特定保健指導はアウトカム達成率が低く、成果を実感できない指導が常態化した結果、2年連続対象者が高止まりし「どうせ変わらない」という無力感や指導アレルギーが蔓延。物品付与など外発的インセンティブは一時的参加に留まり、180ポイント達成中心のプロセス評価が形式化を招く。さらに終了後のリバウンド経験により自走力が育たない。

**解決策：**脳科学・行動科学に基づく「ハンサミング・メソッド」で、我慢や根性に頼らず「なんとなく摂っているカロリー」の特定・置き換えと、小さな成功体験の積み上げにより内発的動機を醸成。高頻度の伴走で思考・行動変容を定着させる。

**目指す姿：**指導期間中に腹囲-2cm・体重-2kgを確実に達成し、終了後もリバウンドしにくい自律的体重管理（自走）を確立、リピーター滞留を減らす。

## 事業の概要

特定保健指導の対象者（積極的支援・動機付け支援共に）に対し、**6健康保険組合**が参加し、合計で**約500名の参加枠**を設ける。

具体的には、特定保健指導対象者に限らず広く加入者全体を対象としたセミナーを実施、「ハンサミング・メソッド」（次ページご参照）を共有し、特定保健指導参加への心理的ハードルを下げる。特定保健指導では管理栄養士・保健師がLINEで伴走し、開始後1ヶ月は平日毎日の高頻度コミュニケーション、2～3ヶ月目は週次フォローへ移行し行動定着を図る。指導期間中の成果は腹囲-2cm・体重-2kgで評価し、指導終了後も健診データを追跡して体重維持やBMI改善の持続性を検証する。

### 成果指標①

特定保健指導期間中に  
腹囲 -2cmかつ体重 -2kg の達成

### 成果指標 ②-a

①達成者のうち  
翌4月体重維持・減少かつBMI 25未満

### 成果指標 ②-b

①達成者のうち  
翌4月体重維持・減少かつ BMI 25以上

## 実施期間

令和8年 5月下旬 ~ 令和9年 3月31日

## 参画健康保険組合

計機健保（統括）／IHIグループ健保／東京金属事業健保／  
東京電子機械工業健保／日本情報機器健保／農林水産関係法人健保

# 事業内容：“ハンサミングメソッド”による指導フロー

背景・課題：従来の限界（北風アプローチ）



- ✓ そもそも受けない
- ✓ 受けても効果出ない
- ✓ 指導期間だけ効果アリ。その後リバウンド

解決策：我慢しない/自発を生み出す（太陽アプローチ）



- ✓ 自発的に受ける
- ✓ 受けると効果でる
- ✓ 指導期間後も自己管理出来る（リバウンドしない）

## 【事業内容・比較】

	①事前やる気醸成	②指導	③継続的支援	④3か月目以降	2027年4月
ハンサミング	全加入者向け セミナー/動画配信 →「出来そうかも」 と感じて貰う	行動科学に基づき 我慢無しで痩せる	完了機銃を超えた 支援実施*1 1か月目：平日毎日 2, 3ヶ月目：週1回	高いアウトカム達成率	体重維持・減量状況 の確認
通常指導	n/a	我慢/リスク訴求	プロセス評価180点分	内容次第	n/a

\*1 積極的支援/動機付け支援問わず、同様の頻度で継続的支援を実施（動機付け支援でも行動変容には同様の支援が必要と考え実施）

## 【行動変容の連鎖モデル（普及の設計）】

本PFS事業の直接的な成果指標は「初期参加者のアウトカム達成」に置くが、その後「行動変容の連鎖」による岩盤層の行動変容も大きな狙いである。

Step1認知・納得	Step2初期の行動喚起	Step3成果の目撃	Step4連鎖的行動変容
<p>【状態】無関心層がセミナー・動画に触れる。</p> <p>【心理】「なるほど、これなら我慢しなくていいのか」と納得。</p>	<p>【状態】一部が実行（特定保健指導への自発的参加）。</p> <p>【成果】ここがPFSでの主要な評価対象（-2kg/-2cm達成）</p>	<p>【状態】初期参加者が「頑張らずに痩せた・変わった」姿を、周囲の無関心層・躊躇していた層が目当たりにする。</p>	<p>【心理】「あの人ができたなら、自分もやってみよう」</p> <p>【成果】これまで全く動かなかった「岩盤層」が次々と自発的に行動を起こし始める。</p>