

1. 事業の目的

健康に無関心な層（健康無関心期層）や関心があっても実際の健康活動にいたらない層（健康関心期層）への働きかけとして、「健康無関心層を動かす仕組化」「行動変容を継続させる仕組化」の2つの施策が重要であると考える。これらの取組のひとつとして、健康セミナーを他保険者と共同開催することで、他の開催地での開催や人的負担・コスト負担の軽減が実現できる。また、ICTを活用した運用を併せて実施することで、参加者のフォローなど行動変容を継続させる仕組みを構築する。第2期データヘルス計画や第3期における特定保健指導の運用の弾力化に向けて、これら取組における事業評価を通してストラクチャー（事業構成・実施体制）やプロセス（実施過程）を構築し、効果的・効率的な事業運営を持続、発展させることが本事業の目的となる。

2. 事業内容

本事業では、「健康無関心層を動かす仕組化」や「行動変容を継続させる仕組化」の具体的な取組として、「実践型健康セミナー」および「3ヶ月集中プログラム」を4都市（東京都・愛知県・長野県・岐阜県）で共同開催し、参加者における健康意識の向上、生活習慣の改善を促し、ICT（個人向け健康ポータルサイト）を活用して健康づくりの行動変容を支援する。

施策	健康無関心層を動かす仕組化		行動変容を継続させる仕組化
事業	実践型健康セミナー	3ヶ月集中プログラム	ICT(個人向け健康ポータルサイト)
事業概要	健康づくりの動機付けを目的として、トレーナーによる講義とトレーニング体験を組み合わせた実践型健康セミナーを実施する。	対象者を選定し、運動・食事の両面で、トレーナーによるグループセミナー（計8回）を3ヶ月かけて実施し、生活習慣や健康数値の改善、メタボリックシンドロームの解消を目指す。	ICTを活用して、事業周知や申込受付を行い、また参加者の行動変容を目的として、セミナーと運動したコンテンツや健康支援ツールを提供する。
事業内容	(1) 参加者の募集 (2) セミナー参加申込・アンケート調査 (3) 実践型健康セミナーの開催 (4) アンケート調査	(1) 対象者の選定（募集） (2) プログラム参加申込・アンケート調査 (3) 血液検査・体重／血圧測定 (4) 3ヶ月集中プログラム ①グループセミナー（計8回） ・日々の生活チェック（食事・運動） ・講義およびトレーニング ②トレーナーによるメール指導（食事・運動） (5) アンケート調査 (6) 血液検査・体重／血圧測定 (7) 結果報告（フィードバック）	<健康セミナー参加者> (1) 事業案内 (2) 参加申込フォームの設置 (3) リマインド通知等 (4) イベント開催「14日間連続記録チャレンジ」 (5) 健康セミナーダイジェストの公開 <3ヶ月集中プログラム参加者> (1) ライフログ登録 (2) リマインド通知等 (3) イベント開催「チーム・個人対抗戦」
実施回数	○東京都 4回 ○愛知県 4回 ○長野県 2回	○東京都 6プログラム ○愛知県 6プログラム ○岐阜県 1プログラム ○長野県 2プログラム	

3. 主な結果・活動報告

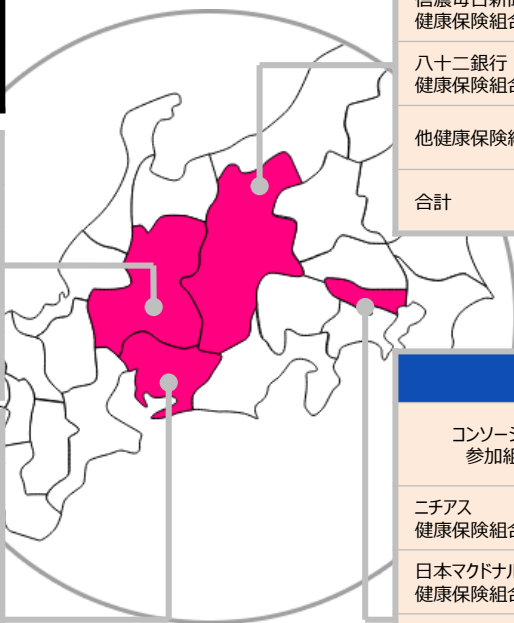
(1) 「健康セミナー」および「3ヶ月間集中プログラム」申込・参加状況

「実践型健康セミナー」は464名、「3ヶ月間集中プログラム」は294名の組合員が参加した。

全体（4都市）				
コンソーシアム 参加組合	実践型健康セミナー		3ヶ月間集中プログラム	
	申込者	参加者	申込者	参加者
合計	528名	464名	324名	294名
加入組合所在地以外 での参加	54名	46名	10名	10名

岐阜県				
コンソーシアム 参加組合	実践型健康セミナー		3ヶ月間集中プログラム	
	申込者	参加者	申込者	参加者
ニチアス 健康保険組合			23名	23名
合計			23名	23名

愛知県				
コンソーシアム 参加組合	実践型健康セミナー		3ヶ月間集中プログラム	
	申込者	参加者	申込者	参加者
ATグループ 健康保険組合	67名	59名	105名	84名
愛知県情報サービス 産業健康保険組合	58名	55名	24名	23名
他健康保険組合	25名	19名	7名	7名
合計	150名	133名	136名	114名



長野県				
コンソーシアム 参加組合	実践型健康セミナー		3ヶ月間集中プログラム	
	申込者	参加者	申込者	参加者
信濃毎日新聞 健康保険組合	19名	18名	3名	3名
八十二銀行 健康保険組合	91名	85名	39名	36名
他健康保険組合	0名	0名	0名	0名
合計	110名	103名	42名	39名

東京都				
コンソーシアム 参加組合	実践型健康セミナー		3ヶ月間集中プログラム	
	申込者	参加者	申込者	参加者
ニチアス 健康保険組合	67名	64名	12名	12名
日本マクドナルド 健康保険組合	44名	37名	43名	40名
丸紅 健康保険組合	128名	100名	65名	63名
他健康保険組合	29名	27名	3名	3名
合計	268名	228名	123名	118名

3. 主な結果・活動報告

(2)「3ヶ月間集中プログラム」参加状況

プログラム参加者の修了率は、全コース平均で83.0%の結果となった。

コース	定員	参加者			参加者(内訳)															
					辞退(※1)			脱落者(※2)			脱落扱い(※3)			不参加者(※4)			修了者			
		男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	修了率
東京①	25	23	2	25	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	21	2	23	92.0%
東京②	20	16	5	21	0	0	0	4	0	4	0	1	1	0	0	0	12	4	16	76.2%
東京③	20	0	21	21	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	90.5%
東京④	15	13	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	13	100.0%
東京⑤	15	0	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	100.0%
東京⑥	25	21	0	21	0	0	0	4	0	4	1	0	1	1	0	1	15	0	15	71.4%
名古屋①	25	21	4	25	0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	18	4	22	88.0%
名古屋②	25	21	4	25	1	0	1	2	0	2	0	0	0	3	0	3	15	4	19	76.0%
名古屋③	25	20	8	28	1	0	1	7	0	7	0	0	0	0	0	0	12	8	20	71.4%
名古屋④	20	17	2	19	0	0	0	3	0	3	1	0	1	0	0	0	13	2	15	78.9%
名古屋⑤	20	15	2	17	0	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	11	2	13	76.5%
長野①	25	20	5	25	0	0	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	13	5	18	72.0%
長野②	15	11	3	14	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	10	3	13	92.9%
岐阜	25	17	6	23	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	15	6	21	91.3%
合計	300	215	79	294	2	1	3	39	1	40	2	1	3	4	0	4	168	76	244	83.0%

※1 途中参加辞退の連絡あり

※3 8回目欠席かつ出席数が3回未満

※2 6回目～8回目欠席者

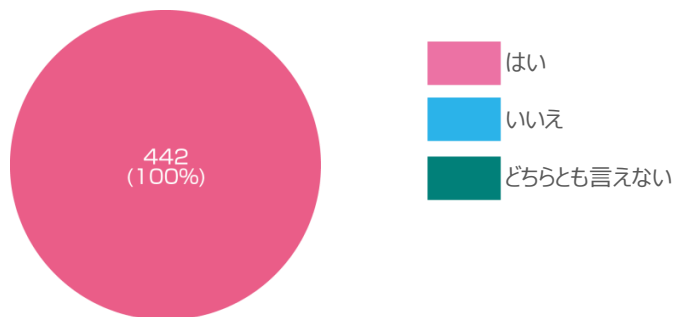
※4 連絡なし、全回欠席

3. 主な結果・活動報告

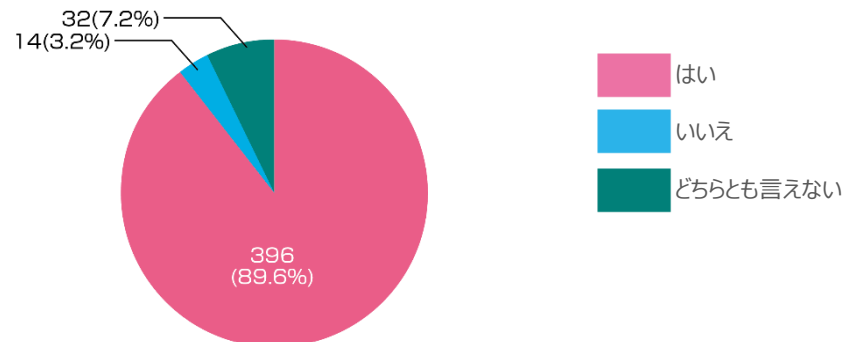
(3) 「健康セミナー」効果検証-意識改善状況（アンケート調査結果）

参加者の全員が「セミナーに参加して良かった」と回答。また、参加者の約90%が意識改善した。

①本日セミナーに参加して良かったですか。



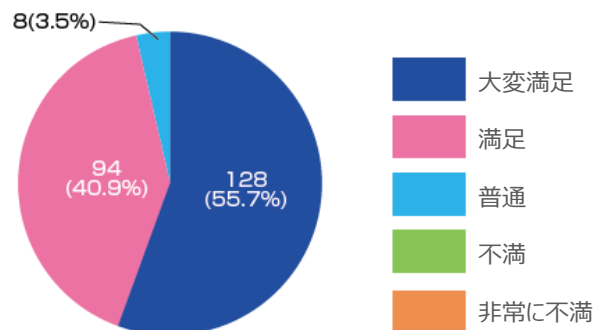
②セミナー参加前と参加後で健康に対する意識は変わりましたか。



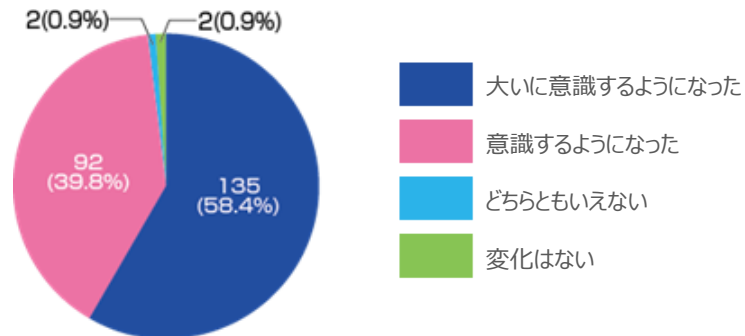
(4) 「3ヶ月間集中プログラム」効果検証①-意識改善状況（アンケート調査結果）

参加者の約96%が「プログラムに参加して満足した」と回答。また、参加者の約98%が意識改善した。

①プログラムに参加した満足度をお答えください。



②今回のプログラムを通じて健康管理についての意識に変化はありましたか？



3. 主な結果・活動報告

(5) 「3ヶ月間集中プログラム」効果検証②-健康改善状況

検証対象全ての項目（測定・検査項目）において、平均値（参加者平均）が改善した。

検証対象項目 (検査・測定項目)		基準値	検証対象 人数	男女	平均値			最大減値			基準値外対象者数		
					参加前	参加後	変化	参加前	参加後	変化	参加前	参加後	変化
体重・BMIの 変化 	体重 (kg)	—	147名	男性	80.3	76.2	-4.1	109	94	-15	—	—	—
			72名	女性	60.6	58.1	-2.5	69.9	61.2	-8.7	—	—	—
	BMI	25未満	128名	男性	26.8	25.5	-1.3	29.6	25.6	-4	88名	70名	-18名
			55名	女性	24.2	23	-1.2	26.4	21.4	-5	23名	17名	-6名
血圧の変化 	収縮期血圧 (mmHg)	129以下	110名	男性	144	131	-13	184	120	-64	90名	60名	-30名
			50名	女性	132.2	124	-8.2	166	116	-50	26名	16名	-10名
	拡張期血圧 (mmHg)	84以下	110名	男性	91	83	-8	109	73	-36	77名	52名	-25名
			50名	女性	83.7	80	-3.7	79	59	-20	21名	15名	-6名
血液データの 変化 	中性脂肪 (mg/dl)	149以下	131名	男性	153	128.2	-24.8	655	121	-534	48名	35名	-13名
			55名	女性	107.7	84.4	-23.3	321	153	-168	8名	6名	-2名
	HDLコレステ ロール (mg/dl)	40以上	131名	男性	71.5	77.1	+5.6	45	69	+24	7名	0名	-7名
			55名	女性	56.3	61.3	+5	45	68	+23	0名	0名	0名
	HbA1c (%)	5.5以下	131名	男性	5.6	5.4	-0.2	8.1	6.2	-1.9	66名	37名	-29名
			55名	女性	5.6	5.4	-0.2	7.6	6.1	-1.5	24名	14名	-10名

3. 主な結果・活動報告

(6) ICT(個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」)の活用①実践型健康セミナー×MY HEALTH WEB

健康セミナーの参加申込受付や参加後のフォローを目的としてICTを活用した。

①参加申込フォームの設置

健康セミナーの事業周知や参加申込を円滑に行うことを目的として、MHW内にセミナー参加申込フォームを設置し、セミナー申込受付および事前アンケートを実施した。



②イベント開催「14日間連続記録チャレンジ」

セミナー参加者の行動変容を目的として、セミナー参加後、参加者の日々の行動目標をMHW内MYミッション「RIZAP特別ステージ」に登録し、日々の達成状況を2週間（14日間）連続で記録した方を対象にインセンティブとして賞品を贈呈した。



③健康セミナーダイジェストの公開

セミナーで習得した知識の定着を目的として、セミナー受講内容をダイジェスト版でMHW内にて公開した。



3. 主な結果・活動報告

(6) ICT(個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」)の活用② 3ヶ月間集中プログラム×MY HEALTH WEB

プログラム参加者のモチベーション向上や脱落防止を目的としてICTを活用した。

イベント開催「チーム・個人対抗戦!!」

プログラム参加者のモチベーション向上や脱落防止を目的として、プログラム実施期間中、プログラムの参加状況やMHWの利用状況に応じて参加者に「得点」を付与し、結成されたチーム同士で「得点」を競い、得点ランキング上位のチーム／個人にはインセンティブとして賞品を贈呈。ランキング（チーム／個人）は、MHW内の特設ページにて公開した。

メタボ解消！3ヶ月間集中プログラム

あなたはゾウさんチーム

あなたの得点(個人ランキング)

51点(1位)

ゾウさんチームの得点(チーム平均)

459点(50点)

チームランキング

チーム毎の平均得点ランキング。1位を目指して頑張ろう!!

1.	ゾウさんチーム	51点
2.	ライオンさんチーム	51点
3.	パンダさんチーム	51点
4.	おさるさんチーム	51点
5.	うさぎさんチーム	51点

2017年11月28日更新

得点獲得方法

さまざまな行動で得点が獲得できます！高得点を目指そう！

プログラム出席	10点/1回
記録用紙の提出	3点/1枚
MY HEALTH WEBへログイン	1点/1日
MY HEALTH WEBのMY(マイ)タイトルを使用	2点/1日
プログラム全8回出席	ボーナス20点
記録用紙全て提出	ボーナス20点
3kg以上の減量成功(初回と最終回の測定値)	ボーナス20点

報酬

最大8,000円分のAmazonギフト券が貰える！報酬獲得を目指して頑張ろう！

個人賞【個人ランキング上位3名】	Amazonギフト券 5,000円分
敢闘賞【プログラムに6回以上参加】	Amazonギフト券 1,000円分
チーム賞【チームランキングで1位獲得】	Amazonギフト券 2,000円分

プログラム日程

【参加コース】Aコース（火曜夜19:00～）

初回：11/28 (120分)	2回目：12/5 (90分)	3回目：12/12 (90分)	4回目：12/19 (90分)
5回目：1/9 (90分)	6回目：1/16 (90分)	7回目：1/30 (90分)	8回目：2/13 (90分)

【場所】 法研本社ビル8Fホール、東京都中央区銀座1-10-1 法研ビル8F

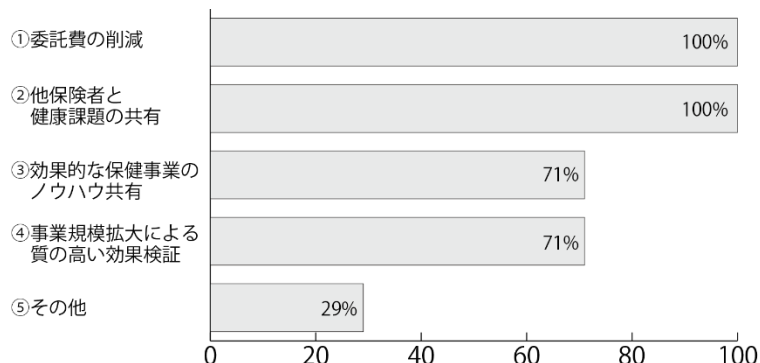
※受付は開始30分前からです。開始前に血圧・体重測定を行いますのでお早めにお集まりください。

4. 協働開発・実施のメリット

- ① 複数保険者の共同開催により、セミナー開催日程を増やすことが可能となり、加入者が参加しやすくなる。
- ② 全国に事業所が点在している場合など、地方でのセミナー開催を実施することが可能となる。
- ③ 保険者同士で課題や目標設定、効果検証、事業評価などを共有することで、他の保険者と相対的な比較が可能となり、効果的な事業の取り組みや事業の効率化が図れる。

共同で保健事業を実施するメリット 参加組合対象アンケート

n = ●●



※「⑤その他」の意見

- ・ 全国に点在する少人数事業所に対し、他健保と共同することにより、今回の事業が実施できたこと。
- ・ 健保所在地以外での事業実施が可能であること。

5. 本モデル事業に参加してみた感想

○健康セミナーについては、保険者、被保険者の関心も高く、特に3ヶ月集中プログラムの参加者においては、効果も上がり、特定保健指導の手法の一つとなった。また、事業主、参加者からも好評なため今後も継続して実施していきたい。（ニチアス健康保険組合）

○被保険者数が少ない地域（単独での開催が難しい地機）において、健康セミナーおよび3ヶ月プログラムを開催できたことは有益であった。（丸紅健康保険組合）

○とても良い結果が出ており、良い事業内容だった。また、他健保と共同で実施することで、少人数では実施できなかったことが実施でき、コンソーシアムという形の実施もとても魅力あるものと感じた。（日本マクドナルド健康保険組合）

○組合員からの感謝の声、またやりたいとの声を多く頂いた。また、個人向け健康ポータルサイト（マイヘルスウェブ）の利用、登録数を大きく伸ばす事ができ、今後もマイヘルスウェブと絡めた取り組みを行ってきたい。（ATグループ健康保険組合）

○健康セミナーを当組合単独では実施できない地域で開催できたこと、従来の特定保健指導より効果が出たことがメリットと感じた。また、個人向け健康ポータルサイト（マイヘルスウェブ）の登録者・閲覧率などにも効果があった。（愛知県情報サービス産業健康保険組合）

○概ね参加者の反応は良好。当健保単独では実施不可能と思えるイベントであり、共同事業として実施できたことは大変ありがたく、有効な事業となった。（八十二銀行健康保険組合）

○当健保単独では実施不可能な事業に参加でき、共同事業のメリットを実感。今後新たな保健事業に取り組むにあたって加入者へのアピール方法、参加者募集など課題も認識することができた。（信濃毎日新聞健康保険組合）