

第 4 章 データに基づく保健事業の展開 - 1 意識づけプログラム

肥満基準値前後の方をメインターゲットとした健診前キャンペーンで
メタボリックシンドローム対象者を減少
(総合警備保障健康保険組合)

○取り組みの背景および目的

総合警備保障健康保険組合の被保険者の約 7 割は、不規則な生活となる昼・夜二交代制で働いており、夜勤の際は眠気覚ましのコーヒーやたばこ、菓子を口にすることも多い。実状を把握するために健診データを分析したところ、メタボリックシンドローム対象者や予備群に該当する者が他健保組合よりも多く(メタボ+予備群該当率: 当組合 39%、他健保組合平均 26%、平成 20 年度実績)、なかでも、腹囲や BMI の値が基準値前後にある被保険者が多いことが判明した。

学会報告等によると、特定保健指導対象群からの改善者よりも、非対象群からの新規対象者の方が多いと言われていることを踏まえ、特定保健指導を実施するだけでは、メタボ対象者を減らす本質的な解決に至らないと考えた。そのため、特定保健指導とは別に、腹囲や BMI が基準値前後である被保険者(基準値をわずかに超えているがメタボ域から脱出できる可能性の高い層、および基準値を下回っているが新たにメタボ領域に入ってしまう可能性が高い層)をメインターゲットに設定して、メタボ対象者の減少を目指していくこととした(図 1)。

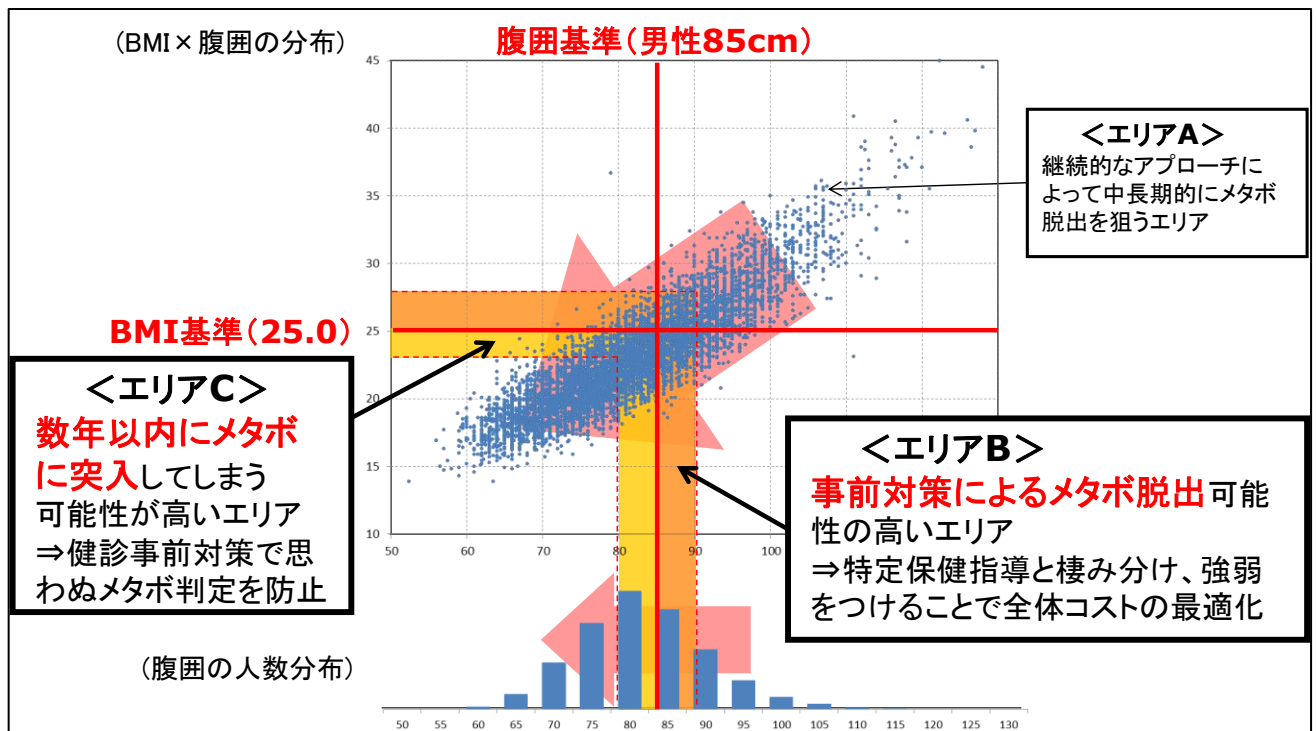


図 1. ターゲット選定イメージ図

また、実施時期を健診前の数か月間に設定することによって、健診を良い結果で迎えるためのモチベーションを芽生えさせることを狙った。これは、結果的に特定保健指導該当者を減少させるこ

【事例 1 1】

とも繋がり、コスト面としても当健保組合にとっての大きなメリットを期待できるものである。

上記の基準に該当するグループ層の多くは、“健康でいるために日々の生活習慣が重要だと理解しているものの、なかなか生活習慣を改善する気になれない”という心理が働いていることが想定できたため、『長く続けられる自分に合った無理のない方法を見つけてもらうこと』をテーマにしてアクションにつなげられる事業の検討を進めた。

上記の検討から実施に至った「ハッスル☆減量ゲーム」は、平成 21 年に一部の支社対象のトライアルを行った結果、良好な評価結果を得られたため、平成 22 年以降、全社を対象に毎年定番イベントとして継続実施している（平成 25 年時点でトライアルを含め計 5 回実施）。

○取り組みの内容

施策のポイント

- ・ 改善意識が高まりやすい健康診断の前に短期集中実施
- ・ 長く続けられる自分に合った無理のない方法を見つけてもらうことを重視
- ・ (重い腰を上げた人が) 無理なく継続できる仕組み
 - 時間、場所を問わない IT ツールの利用
 - ハードルを低く設定（毎日ではなく週に 1 度の体重入力だけで OK）
 - ポイント制の導入とポイントに応じた商品の獲得（継続すると得をする）

実施概要

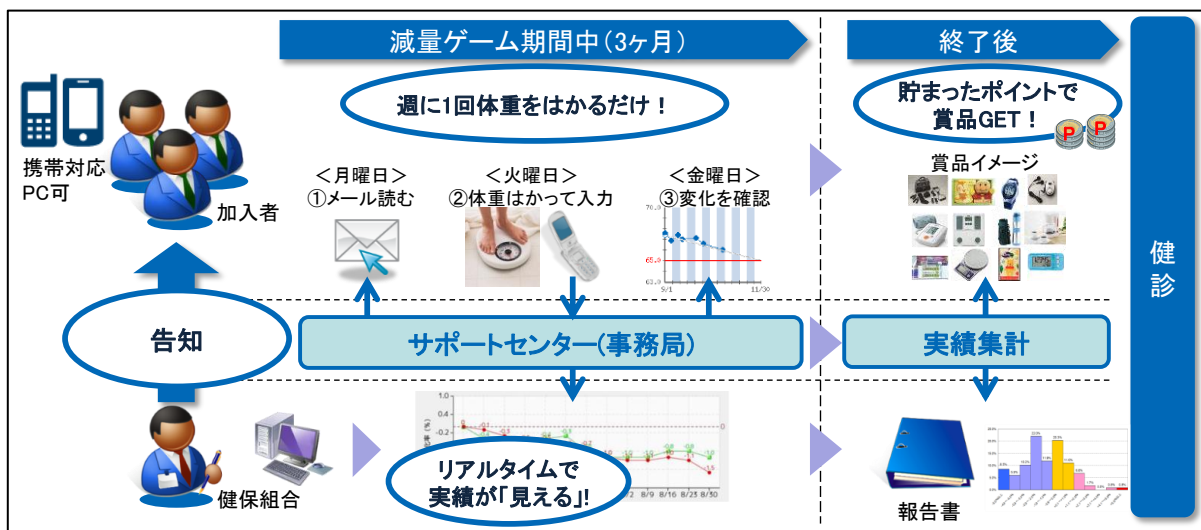


図 2. ハッスル☆減量ゲーム 概略図

目的

特定保健指導対象者を減らす（対象者からの脱出、新規突入防止）

加入者の健康管理意識を高める、改善行動を起こすきっかけを提供する

【事例 1 1】

実施時期・期間

毎年 2～4 月（被保険者の約半数が健診を受ける 4～6 月の事前 3 ヶ月間）

参加者の募集方法

1) 健保組合からの告知：

健保だより（季刊誌）、ホームページ等

2) 事業主からの告知：

事業主（人事）から支社長宛てに文書を送付し、支社に所属する被保険者、特に基準値に近いと思われる方に声掛けを依頼

実施内容

（被保険者）

- ・携帯電話やパソコンから専用サイトにアクセスし、自分自身で減量目標値を登録（2～3% 減を推奨）。
- ・週に 1 度、体重と腹囲、行動目標の達成状況を専用サイトに入力。
- ・体重や腹囲の入力、クイズへの解答、目標達成等でポイントを獲得。
- ・貯めたポイントを賞品と交換。

（サポートセンター）

- ・週に 1 度、健康や運動、食事に関する豆知識をまとめたコラムを配信。
- ・週に 1 度、更新された経過レポート（体重や腹囲の推移、他者との比較、支社のランキング等）を提示。

運営体制

健保組合：参加者募集、賞品発送

事業主：参加者募集（協力）

株式会社インサイト（業務委託）：企画、システム提供、サポートセンター運営

○効果

減量ゲームの実施前後において、実施後では基準値を下回る者が増加し、健診を良い結果で迎えることに成功した（図 3，図 4）。

【事例 1 1】

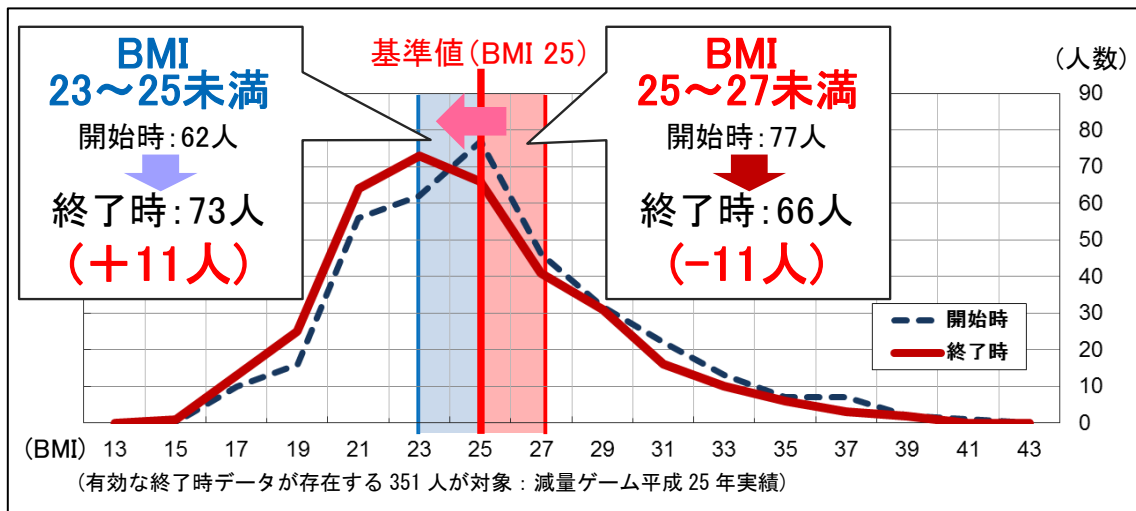


図 3. 減量ゲーム参加前後での BMI の人数分布の比較

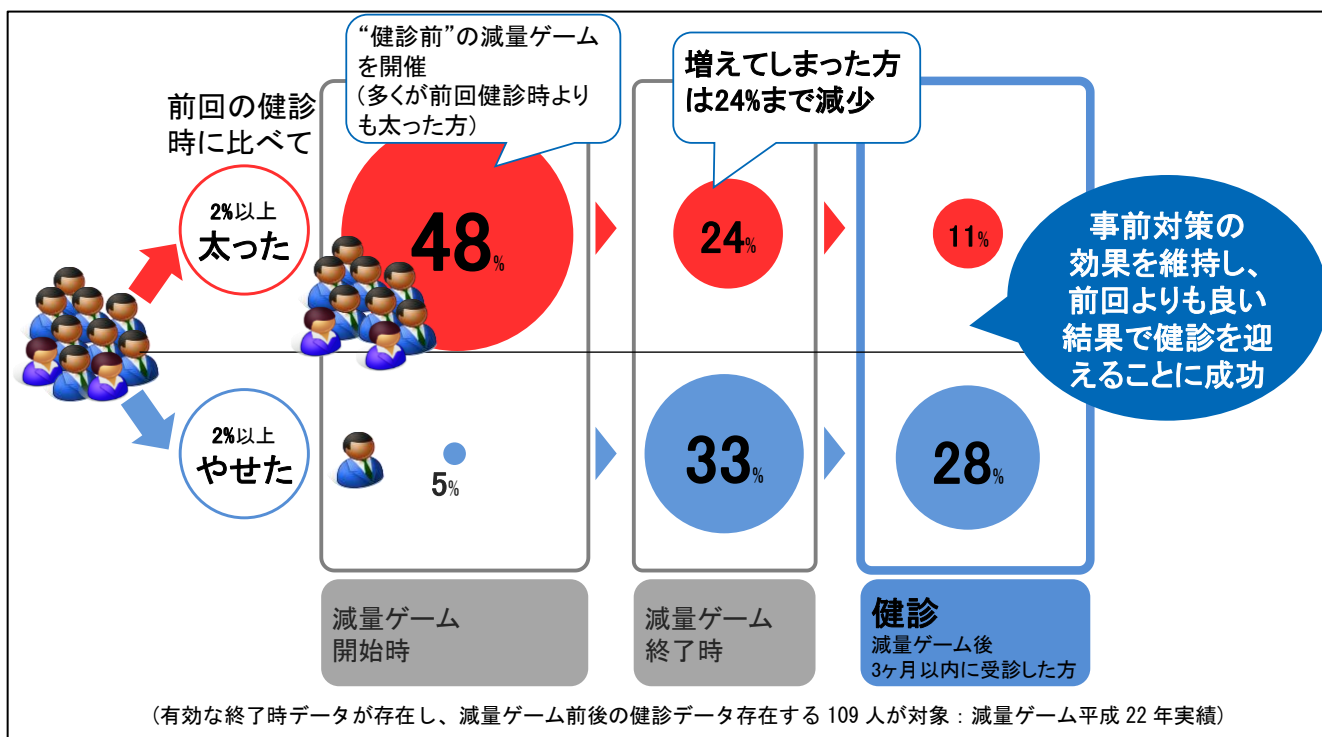


図 4. 減量ゲームが終了後の健診時の体重に与える影響

○費用および財源

メタボ対象者を減少させ、特定保健指導にかかる費用を削減するための先行投資の位置づけとして、健保組合の保健事業費を使用。

○事業評価

これまで、全 70 支社のうち 9 割以上の支社が毎回参加し、平成 24 年度末時点で約 1500 人が利用している（全被保険者の 11%）。今後も肥満基準値前後の方をメインターゲットとしつつ、段階的な

【事例 1 1】

改善による中・長期間でのメタボ脱出者の創出にも取り組んでいく予定である。また、参加者をこれまで以上に増やすことにより、被保険者全体の健康管理意識を高めていくためのきっかけとして引き続き活用していきたい。

○健保組合情報

- ・被保険者数（平成 25 年 5 月末現在）：13,564 名（男性 91%、女性 9%）（平均年齢 36.8 歳）
- ・加入者数（平成 25 年 5 月末現在）：27,011 名
- ・事業所数（平成 25 年 5 月末現在）：3（母体企業一括適用、支社数：70）
- ・保険料率（平成 25 年 3 月末現在）：87%
- ・経常支出合計（平成 24 年度決算）：約 59 億円（うち、保健事業費：5.01% 約 3 億円）