

【事例12】

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

個人の健康特性・生活スタイルに根ざした
「ヘルスケア・ソリューションメニュー」を提供
(ローソン健康保険組合)

○取り組みの背景および目的

ローソン健康保険組合は、被保険者の平均年齢が高くなってきていることや勤務態勢も影響し休職や病気の重篤化が増加している。こうした状況を踏まえ、母体の株式会社ローソンは、「社員という資産を健全化し、健康な労働力を活性化することが経営の使命」と認識し、社をあげて社員の健康増進に取り組んでいる。健康増進づくりを実現させるため、事業主と健保組合で協働して、被保険者が健康促進の支援を受けられる健康プラットフォームと適切な生活習慣を獲得できる仕組みや動機づけの仕掛けをつくり、被保険者へ提供することとした。

○取り組みの内容

ローソンの有する「食」や「運動」に関連するコンテンツを効果的に組み込み、健康診断の結果の分析等に基づき、個人の健康特性に合った、生活スタイルに根ざした「ヘルスケア・ソリューションメニュー」を提供している(図1)。 ※今回施策を実施した事業所は株式会社ローソンのみ



図1. フローチャート

【事例12】

①健診未受診者をゼロにする施策

すべての被保険者に対して定期健康診断の受診を徹底し、健診結果に基づき、健康状態を改善させる取り組みを重点的に行うこととした。健診未受診者とその上司に対して「ディスインセンティブを課す施策」を実施することを会社の方針として決定し、全被保険者に情報を発信した。

②健診の結果をもとに対象者を抽出し行動目標を提示

定期健康診断結果のデータをもとに、受診勧奨領域の人を抽出し、「肥満」「高血糖」「高血圧」のリスク状況から7つのグループに振り分ける（図2）。次に、個人ごとに「体重」「運動量（歩数）」「摂取カロリー」の目標値を定め、リスクグループごとに食事で気をつけたいこととして「加えたいもの」と「避けたいもの」を記載した「健康アクションプラン」を作成し、配布している（別添1）。

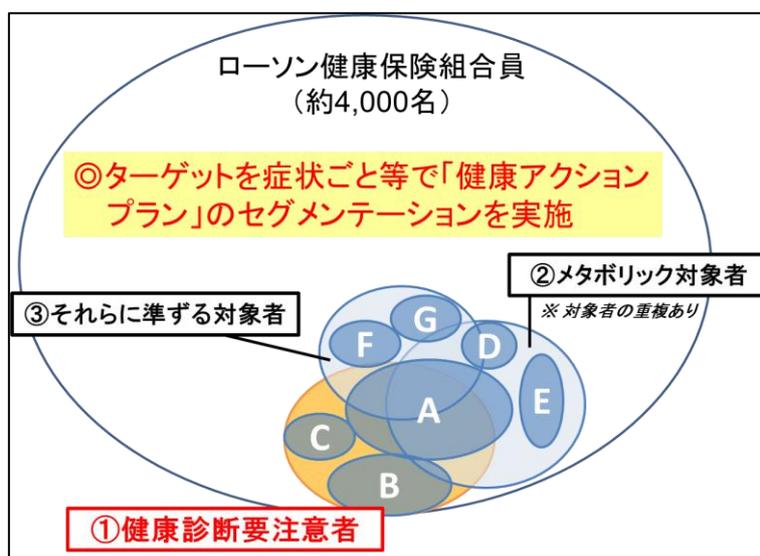


図2. ターゲットとセグメンテーション

③保健師による電話指導

保健師が個人ごとの健康意識や受診・治療状況の確認を行い、検査結果値が高い人に対しては、医療機関への受診勧奨などを行う。また、健康診断の結果や「健康アクションプラン」に記載されている内容について説明等を行い、本人に自身の身体についての認識を深めてもらうとともに、適切な日常生活への指導を実施している。

電話での指導は、株式会社全国訪問健康指導協会へ業務委託し、事前案内を行ったうえで、申込のあった人に対して実施している。

④「マチの健康ステーションアプリ」を活用し、日常生活の記録を

申込者に対し、会社端末（本アプリが入ったスマートフォン）と歩数計を配布している。自分自身の日常生活を記録することで、健康に対する意識づけを行い、習慣化を図ることとした（図3、図4）。日常の行動記録は、ITをフル活用するため、携帯端末のスマートフォンを用いて簡便

【事例12】

に内容を記録することができるようにした。また、日常の行動記録を継続することで、「ごほうびクーポン」がもらえるなどのインセンティブを付与し、利用率を高めている。

食事の際にアプリよりカメラを起動し、「写真」か「バーコード」を撮影。

外部アプリにて解析したカロリー数が自動で表示され登録完了。

登録した食事履歴はアプリの記録画面で写真をグラフで確認できる。

図3. カロリーのレコーディング

歩数計を身につけて日々計測

近くのローソン店舗へ『歩く』

Loppi (ロッピー) にタッチで自動送信

計測データはアプリで確認。

図4. 運動（歩数）のレコーディング

【事例 12】

○効果

	対応状況	分析評価
①健診未受診者をゼロにする施策	対象者：全被保険者 人数：3,890名 発信方法：Eメール	○ディスインセンティブ施策は、内・外部とも反響が大きかった。 ○会社の「健康への取組み」の本気度が、強く伝えられた。
②健診の結果をもとに対象者を抽出し行動目標を提示	対象者：健診結果より「肥満」「高血糖」「高血圧」3つのリスクが高い者（受診勧奨領域以上） 人数：470名 発信方法：紙で文書を印刷し発送	○自身の体の状態と深刻さが対象者本人に伝わった。 ○健康改善への意識を持たせることができた。
③保健師による電話指導	対象者：「健康アクションプラン」を配布された者の中で同意が得られた者 実施人数：310名（平成25年1月末現在）	○特定保健指導（メタボ指導）と比較し該当者の反応、対応がよかった。 ○特定保健指導と同じ保健師の派遣により指導内容の重複等の不備を避けることができた。
④「マチの健康ステーションアプリ」を活用し、日常生活の記録を	対象者：申込者に会社端末（Android対応）を貸与 人数：270名 利用率：95%（平成25年3月末現在）	①各事業所に設置した測定機器に、対象者以外の被保険者も興味を示し、健康への改善意識が広がっている。 ②今後、保健指導の際に医師や保健師に生活習慣を提示する等の活用が期待できる。

○費用および財源

平成24年度経済産業省サービス産業強化事業（地域ヘルスケア構築推進事業）補助事業として実施。

○事業評価

健保組合と事業主が一体となり、施策を実施したことで被保険者が自身の体の状態に関心を持ち、健康に対する意識が大きく改善された。今年度（平成25年度）の定期健康診断の受診率は6月末現在でほぼ100%が受診済みとなり、今までにない早い段階での受診の徹底ができています。しかし、アプリの利用については徹底が困難で、状況に合わせた個人へのリマインドメールの発信や、上司を介しての指導強化などにより、利用率についてはほぼ100%にできたものの、日々のレコーディングについては個人差があり、継続率は低い状況である。

生活習慣病予備群の対象者の推移や意識改善による医療費の改善等、効果については実施期間が短く未知数であるが、個人への意識づけについては有効な手段であり、対象者のアンケートでも約7割が有効で今後も続けたいと回答している。社内では健康増進施策として継続実施し、また、他

【事例 1 2】

の健保組合に対しても健康意識をサポートするツールとして提供していく。

また市区町村国保にも対応可能なサービスとして改良し提供していきたい。

○健保組合情報

- ・ 被保険者数（平成 25 年 5 月末現在）：7,252 名（男性 74.6%、女性 25.4%）（平均年齢 38.2 歳）
- ・ 加入者数（平成 25 年 5 月末現在）：13,204 名
- ・ 事業所数（平成 25 年 5 月末現在）：6
- ・ 保険料率（平成 25 年 3 月末現在）：78%
- ・ 経常支出合計（平成 24 年度決算）：約 26.6 億円（うち保健事業費：6.09% 約 1 億円）
- ・ 業態：飲食料品小売業

別添1. 健康アクションプラン例

マチの健康ステーション 健康アクションプラン

健康太郎さんは 1 グループに属します。

1 『肥満』、『血糖』、『血圧』 のリスクが高いと判断されます。

以下の適正値や行動を意識して習慣化を進めていきましょう。

1. 体重 ……BMI指数をもとに算出した、目標体重を目指そう！

※目標体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

●体重 76.0 kg ●身長 176.0 cm

★適正値 68.0 kg

※身長・体重は健康診断時の数値です。目標体重が記載されています。
BMI 22 = 身長(m) × 身長(m) × 適正体重

2. 摂取カロリー …… 適正体重に合わせて

※目標摂取カロリーは4口を基準として、適正カロリーが記載されています。数式は右記より(体重×表1×表2(レベル1で固定))

★適正値 2,100 Kcal 700 Kcal

3. 運動 …… 毎日、元気に歩きましょう。

★目標値 10,000 歩

4. 食生活で気をつけること

1) 食べるときに加えたいもの(こと)

- 【適正エネルギーの摂取】
- ・カロリーや塩分、脂質などの成分表示を確認しましょう
- 【食物繊維の摂取】
- ・旬の煮物やきのこのマリネ、ひじきの含め煮など、食物繊維が豊富なものを加えましょう
- 【飽和脂肪酸の減少】
- ・焼き魚やお刺身、豆腐ハンバーグなど、魚、大豆製品のおかずを中心にとりましょう
- ・牛乳やヨーグルト、チーズは低脂肪乳のものを取り入れましょう
- 【血糖値の急上昇予防】
- ・野菜サラダを加え、食事のはじめに食べましょう
- ・酢の物やもずく酢などのお酢を使った食品を取り入れましょう
- ・ご飯、パンなどの主食は玄米、雑穀、ライ麦を使ったものを取り入れましょう
- 【カリウムの摂取】
- ・レタス、トマト、ほうれん草が入った野菜サラダを加えましょう

2) 食べるときに避けたいもの(こと)

- ・麺類のスープを飲むのは控えましょう
- ・漬物は避けるようにしましょう
- ・調味料の量は控え、“かける”よりも“つける”を意識しましょう
- ・揚げ物や炒め物は控え、蒸し物や焼き物を選びましょう
- ・マヨネーズやタルタルソースは控え、ノンオイルドレッシングやレモン汁を積極的に使いましょう
- ・ドリアやカルボナーラなどのクリーム系の食事は控えましょう
- ・ポテトサラダやマカロニサラダは控え、グリーンサラダを選びましょう
- ・焼きそばとサンドイッチなどの炭水化物の重ね食べは控えましょう
- ・スポーツ飲料や缶コーヒーなどの砂糖入りの飲み物は控え、無糖の飲み物を選びましょう
- ・チョコレートやアイスクリーム、スナック菓子などは控えましょう
- ・アルコールは控えましょう