

事業名：アプリを利用した成果連動型生活習慣病予防プログラム

代表組合：iDA健康保険組合

参加組合数：2組合 (石塚硝子健康保険組合)

目的：生活習慣病予防のための取り組みとして、アプリを利用して介入し、日常的な食生活・運動習慣の改善の一助とする。

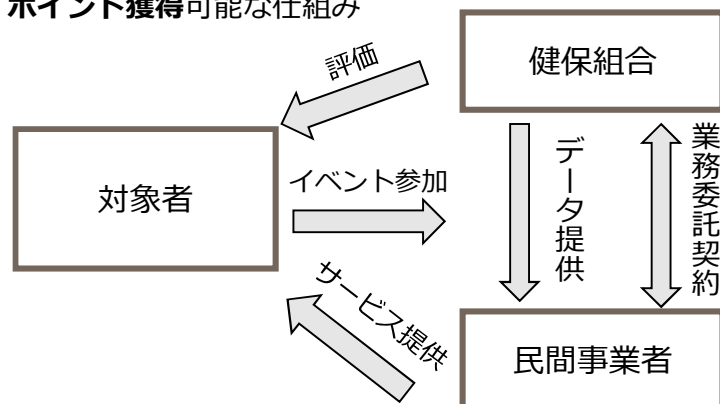
背景・課題

- ✓ 食生活や睡眠に課題を有することから、脂質異常や腎機能低下などが健診結果として表れている
- ✓ 支店・配属・職種等の状況から、**集団・集合型のイベント実施が困難**である
- ✓ 職種によりスマホの常時持参ができず、**ウォーキングイベントのみでは参加の促進や事業の活性化が困難**である
- ✓ 新型コロナウイルス拡大により、働き方や生活パターンが変化し、運動不足や体重増加から生活習慣病リスクが増大している。

プログラム概要・実施体制

利用アプリイベント：kickake®カロミル

- ✓ アプリイベントを実施
- ✓ シンプルなUI・簡単な記録により、幅広い層で利用可能
- ✓ **食事記録・運動(歩数)記録・体重記録・健康動画の4要素でポイント獲得可能な仕組み**



本事業の意義

- ✓ 生活スタイル・職種・就業形態の違いによる健康イベントや介入へのハードルの払拭
- ✓ コロナ禍でさらに複雑になった健康課題及び多様化する健康への取り組みに対するニーズへ一括アプローチ
- ✓ 複合要素による入口の拡張とアプリの手軽さにより、これまでのヘルスリテラシーの低意識層の拾い上げ
- ✓ 一朝一夕で結果が出にくい数値に対し、イベント型にすることで意欲維持と継続の促進・習慣化への仕組みづくり

特長・実施メリット

★ アプリイベント型

アプリ上でのオンライン実施のため集まる必要がなく、スマホで手軽に参加できる。

★ 要素の複合性

『食事×運動×体重記録×動画閲覧』の4要素ハイブリッド型イベントで、健康への総合的アプローチと、入口拡大による参加率向上が期待できる。

★ データの常時チェック機能

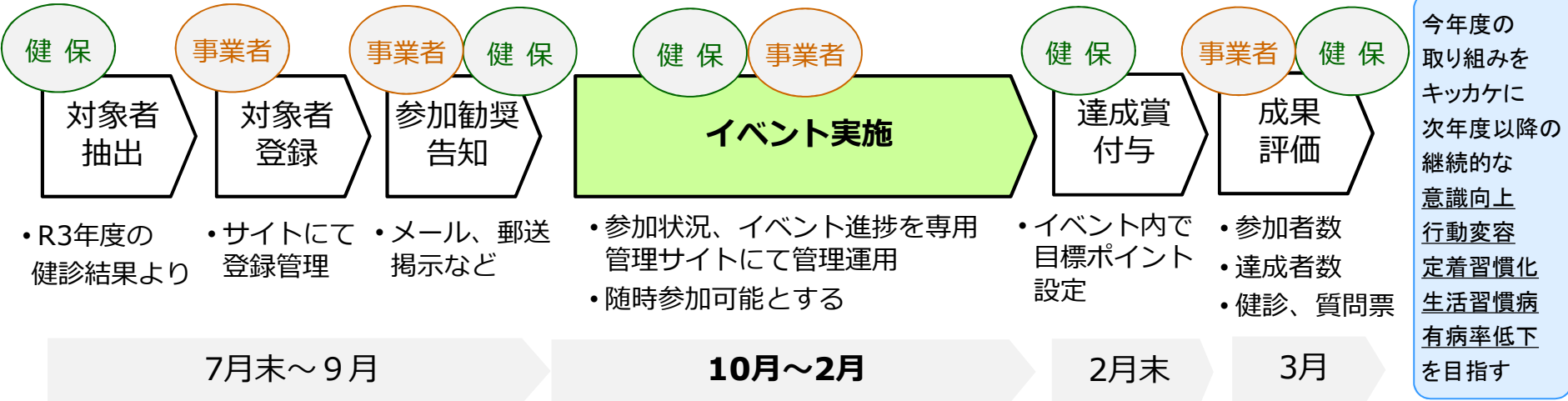
シンプルな管理サイト運用により、進捗や参加者のデータ状況を常時チェック可能。メッセージ発信で意欲喚起を図ることもできる。

★ ポイントインセンティブ

目標を設定し、達成者インセンティブを付与する。



方法・実施スケジュール



成果指標・期待される効果

◆ 成果指標

- 参加人数規模
- 目標ポイント達成者数
- 健診結果等改善 (表1)
- 質問票による定量評価 (図1)

◆ 期待される効果

- 健康意識向上
- 生活習慣改善の定着習慣化
- 健診結果改善、健康寿命延伸

表1. 健診等数値結果
前後の健診結果が取得可能な者の場合、下記項目を指標の1つとする。レベルもしくは数値の改善を評価する。

レベル基準値		重症レベル	レベル1	レベル2	レベル3
分析	項目	即受診	受診勧奨	保健指導	正常域
血压	収縮期血压	160以上	140以上	130以上	129以下
血糖	空腹時血糖	126以上		100以上	99以下
腎機能	e G F R	45未満		45以上	60以上
脂質異常	中性脂肪	500以上	300以上	150以上	149以下
	L D L	180以上	140以上	120以上	119以下
	H D L	39以下			40以上
肥満度	B M I	25以上			25未満

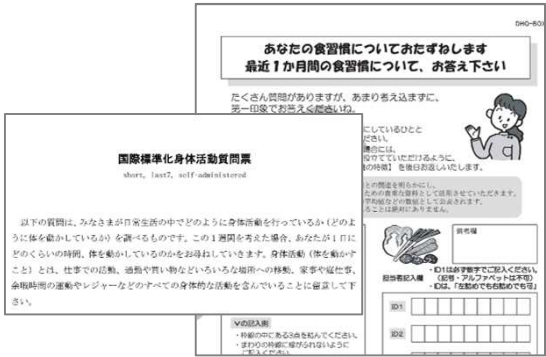


図1. 質問票による定量評価
使用質問票は検討の上決定。候補としてIPAQ (国際標準化身体活動質問票)、BDHQ (簡易型自記式食歴法質問票)などを想定。

健保組合と事業者が運営を協働することで工数を軽減しながら成果につながるプログラムを実施。職種業態上の課題を解決し、生活習慣改善のための仕組みを構築する。