

【健保連愛知連合会データヘルス共同事業 企画】

業界No.1の“ハードルの低さ”(=無関心層の取り込みに有用)
生活習慣改善の意識づけインセンティブプログラム

特定保健指導
実施率向上にも
活用可能!!

複数健保合同参加型『減量キャンペーン』のご紹介

企画・運営 avivo株式会社、株式会社インサイト

特長1  **無関心層でも気軽に参加可能!** (週1回の体重計測でポイント獲得)

特長2  **約7割が減量に成功!!** (令和4年度健保連愛知連合会データヘルス共同事業実績)

特長3  **愛知連合会 会員健保だけの特別価格設定あり!!!**

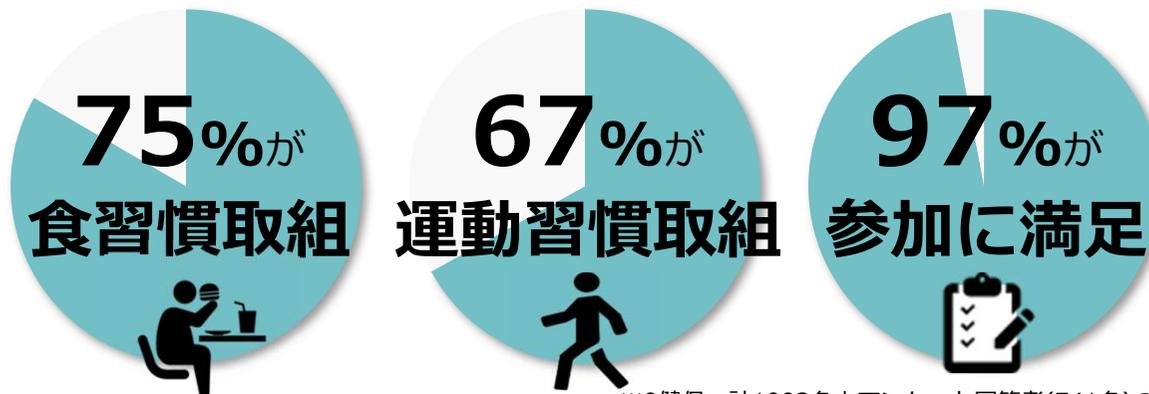
令和4年度『kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2022』の成果

・厚労省データヘルス事例集掲載

※意識づけプログラムの好事例

・インセンティブガイドライン対応

・データヘルス計画に活用可能



※9健保・計1003名中アンケート回答者(741名)の実績

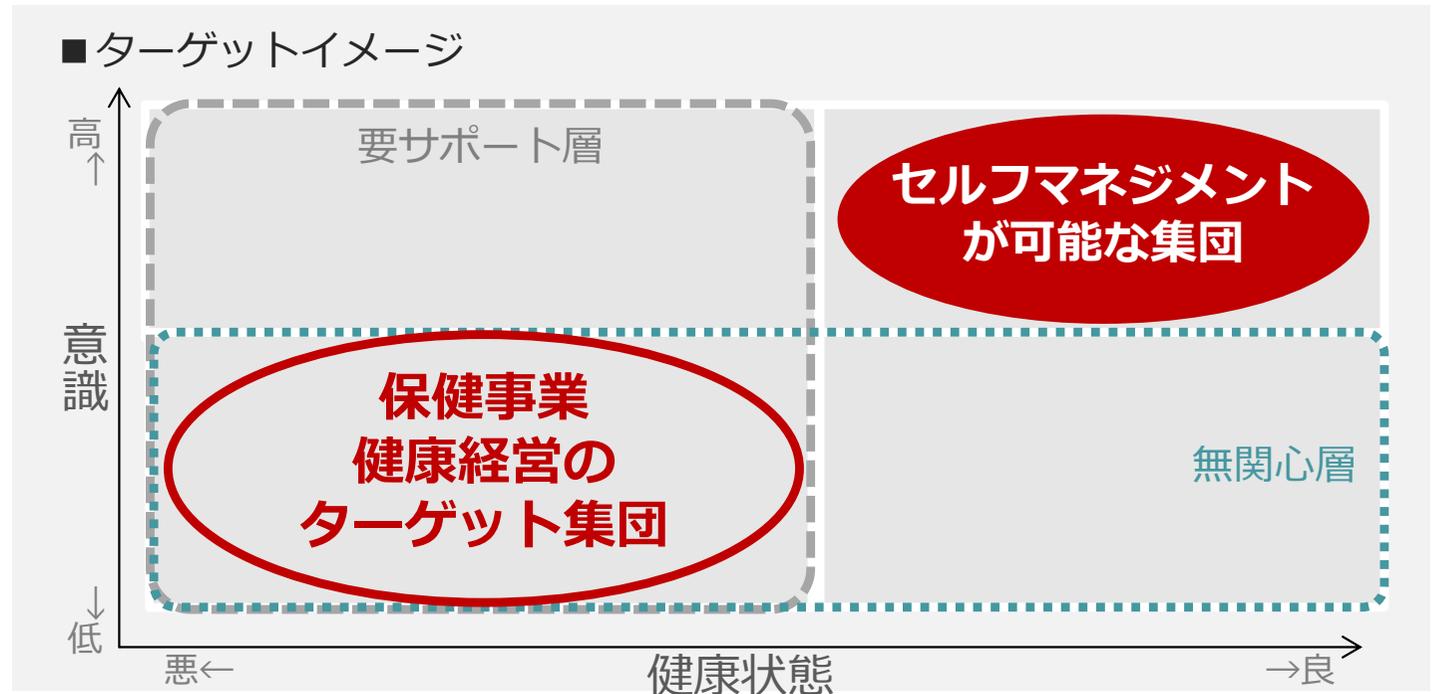
✓本資料は、avivo(株)及び(株)インサイトが著作権その他の権利を保有しており、許可のない複製・利用は「著作権法」および「不正競争防止法」によって禁じられています。
✓貴組合との間で正式な契約が成立した場合には、その規定に従ってこの情報をお取り扱いいただきます。
✓尚、貴社にて既に知得されている情報については、これらの制限は及びません。

目次

- 『減量キャンペーン』事業の基本コンセプト
- 『減量キャンペーン』事業の全体像
- 『減量キャンペーン』事業が対応する加算・減算指標
- 令和6年度事業①
kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2024
- 令和6年度事業②
特定保健指導 Webでかんたん「マイナス2・2チャレンジ」

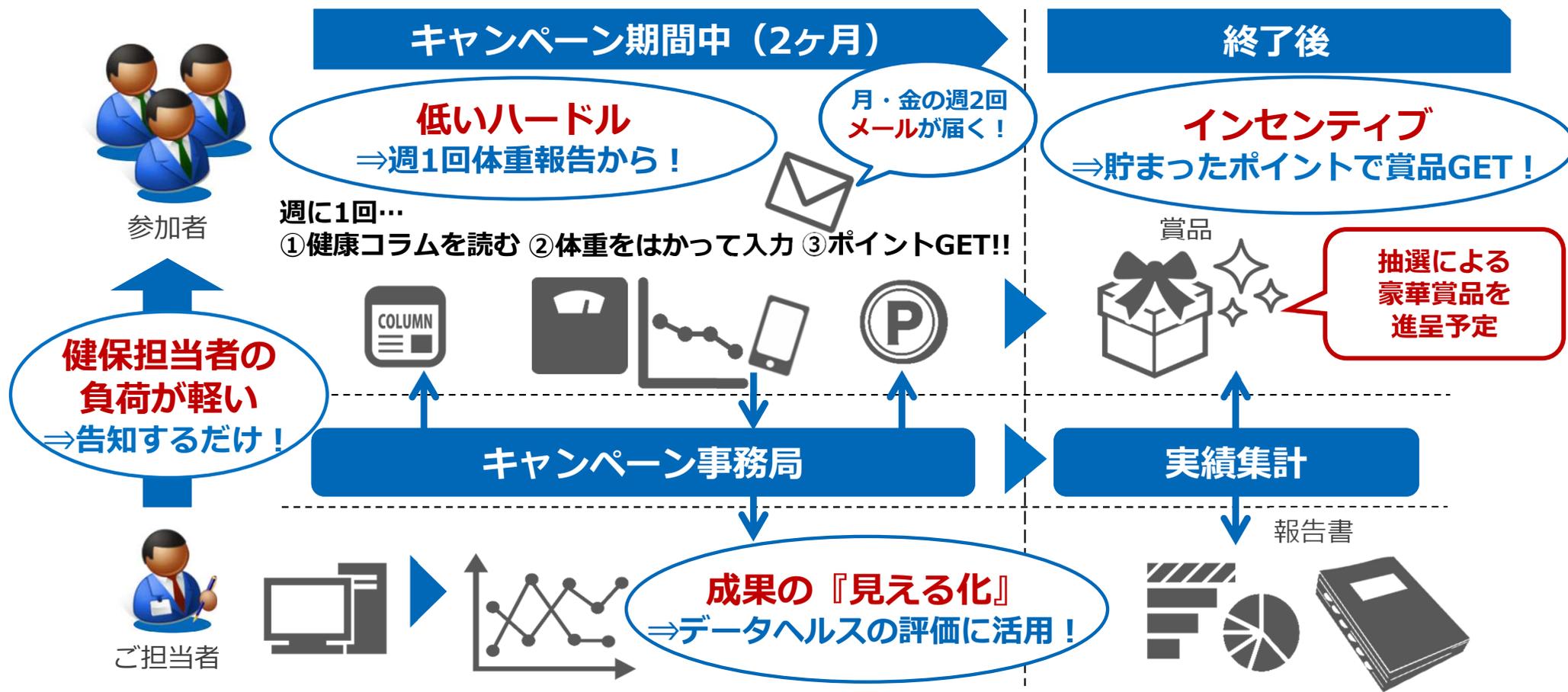
『減量キャンペーン』事業の基本コンセプト

- ◆ 「保健事業のターゲット集団(改善して欲しい人)」の多くは健康に無関心であることが知られています。



- ◆ これらの方々を取り込むためには、
 - ✓ 介入レベルの低さ(低いハードル)
 - ✓ インセンティブ獲得の仕組み が重要です。
- ◆ 「減量キャンペーン」は「週に1回の体重報告で健康管理」という簡単な取り組みから始めることで、健康意識の低い方々に向けた“生活習慣意識づけプログラム”として多くの健保で導入いただいています。

『減量キャンペーン』事業の全体像



■参加者様の声 (一部抜粋)

- 今の体重を維持する自信がないので、このような**減量意識を強く持てる企画**が年1回あると助かります。
- 意思が弱くて**自分から進んでは中々出来ない**ので、このような企画があると励みになります。
- 「測ってみる」と「入力する」の違いを感じました。「測ってみる」は漫然と数字を眺めているだけでしたが、「**入力する**」ことが**念頭に**あると、**体重計に乗る前に色々反省**することが頭をよぎりました。

■健保様の声 (一部抜粋)

- キャンペーン期間中はほとんど**手間がかからず**、かつ**状況をきちんと把握**できるため安心していられた。
- 一部社員から「簡単すぎて物足りない」という意見も出ましたが、そのような意識の高い少数社員ではなく、**健康行動になかなか取り組めない大多数をターゲット**にしている当社には良い企画でした。

『減量キャンペーン』 事業が対応する加算・減算指標

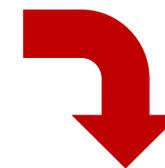
『減量キャンペーン』は、以下2種類の目的で活用いただくことを趣旨としており、後期高齢者支援金の加算・減算制度において設定されている指標に対応しています。

目的①：健康づくりの意識付け

(kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン)

目的②：特定保健指導実施数の増加

(特定保健指導Webでかんたんマイナス2・2チャレンジ)



■ 対応する加算・減算指標

		目的①	目的②
加算 (^ハ ナリティ) 指標	特定健診実施率		
	特定保健指導実施率		★
減算 (インセンティブ) 指標	1. 特定健診・特定保健指導の実施		★
	2. 要医療の者への受診勧奨・糖尿病等の重症化予防		☆
	3. 加入者への分かりやすい情報提供、特定健診のデータの保険者間の連携・分析		
	4. 後発医薬品の使用促進		
	5. がん検診・歯科健診等		
	6. 加入者に向けた健康づくりの働きかけ、個人へのインセンティブの提供	★	
	7. 事業主との連携、被扶養者への健診・保健指導への働きかけ		★

★：重点項目に対応

☆：重点項目以外に対応

kickake 令和6年度事業①

みんなでちよこやせ・

ハッピーキャンペーン2024

令和6年度事業①の概要

kickake

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2024

企画・運営 avivo株式会社、株式会社インサイト

特長1  **無関心層でも気軽に参加可能!** (週1回の体重計測でポイント獲得)

特長2  **約7割が減量に成功!!** (令和4年度健保連愛知連合会データヘルス共同事業実績)

特長3  **愛知連合会 会員健保だけの特別価格設定あり!!!**

開催スケジュール(予定)

キャンペーン期間 2024年9月～11月(8週間)
成果報告 2025年2月上旬頃



みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2022

企画・運営 avivo株式会社、株式会社インサイト

キャンペーン概要

ポスターやチラシを用いて参加者を募集



<参加者>

- 減量目標値の設定 (▲2%の減量を推奨)
※BMI18.5未満は維持推奨
- 週1回の体重報告 **P**
- 健康コラム閲覧 **P**
- 健康クイズ解答 **P**
- アンケート回答 **P**

<健保担当者>

- 管理サイトで入力状況確認



スケジュール

参加者登録
キャンペーン期間

8月下旬～9月下旬
9月下旬～11月下旬(8週間)

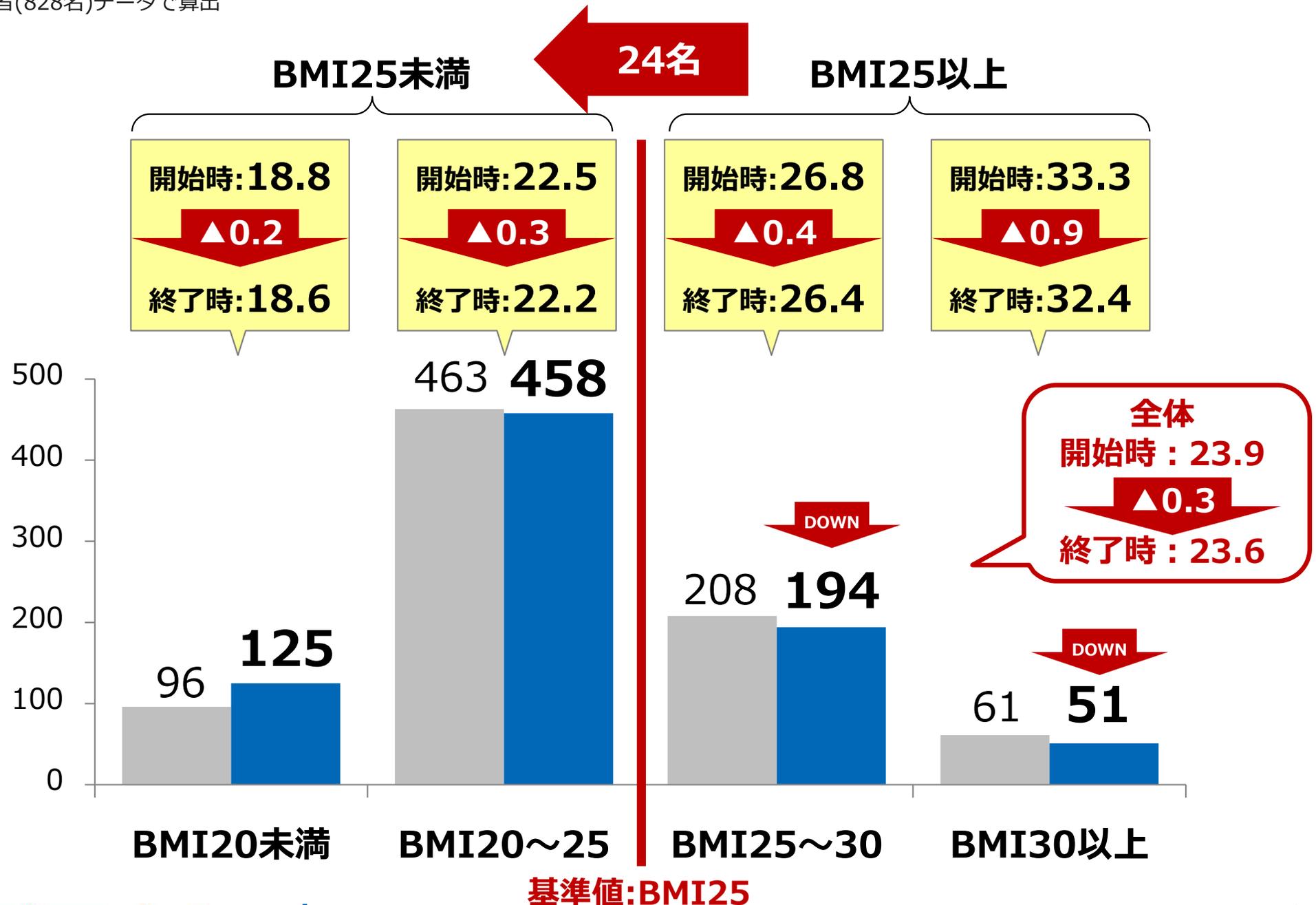
参加健保・人数

参加団体数
総参加者数

9健保組合
1003名

令和4年度事業成果 BMI分布の変化 ⇒24名がBMI25以上から脱出

※継続者(828名)データで算出

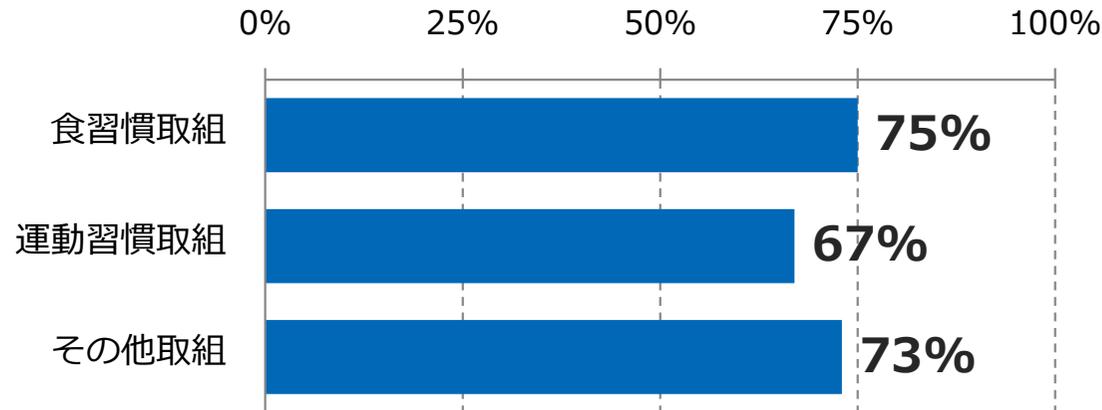


令和4年度事業成果 意識変容 ⇒生活習慣の取組み、次回参加を希望

※アンケート回答率：74%（741名）

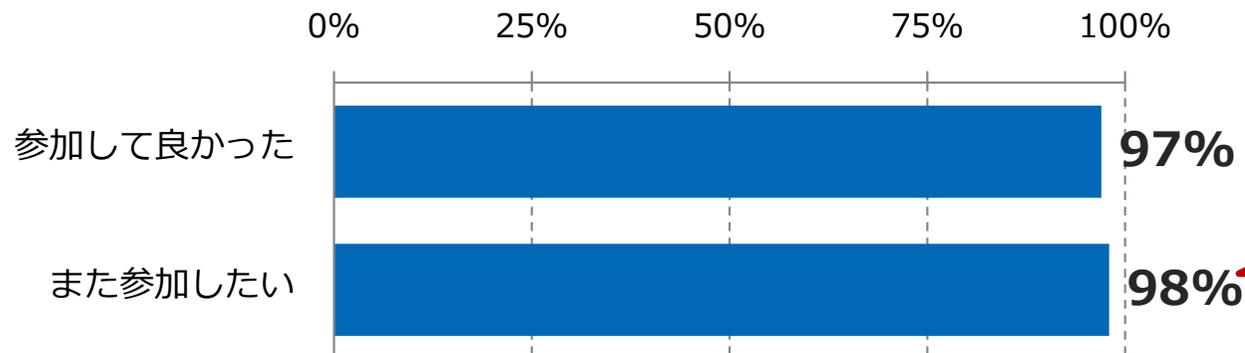
食習慣取組みの例	運動習慣取組みの例	その他取組みの例
・食事内容 ・規則正しい食事 ・摂取カロリー ・間食	・日常生活で体を動かす ・ストレッチや筋トレ ・ウォーキング	・体重意識 ・その他

■ 期間中、心がけたこと・取組んだこと(複数回答可)



本キャンペーン期間中
7割以上が生活習慣に
関する取組みを実施

■ 参加満足度



9割以上が本キャンペーン
に参加して良かった、
また参加したいと回答

令和4年度事業成果 参加者様の声（一部抜粋）

- 普段、運動や食事はダメダメだけど、何かきっかけがあると、やろうと思う、そのきっかけにつながっていると思う。
- いつも企画していただいて、ありがとうございます。継続して、楽しく、健康を意識できる、このような企画を楽しみにしています。
- このような機会があると、皆と一緒にがんばれるから。
- 一人でやるよりも誰かに見てもらうほうが、誰か一緒にやっているほうが良い。
- 今年健康診断の結果、悪玉コレステロールが基準値を越えて対策をしなければと思っていたところにこの企画に出会いラッキーと思い取り組みました。
- 週の始めと終わりにメールがあり、とてもいいタイミングだった。
- もちろん役に立つ、参考になるコラムですがコラム内容に関するクイズだったので読み返すことで、より把握もできるシステムだと思います。

令和6年度事業②

第四期
対応!

特定保健指導 WEBでかんたん

『マイナス2・2チャレンジ』のご紹介

『マイナス2・2チャレンジ』概要

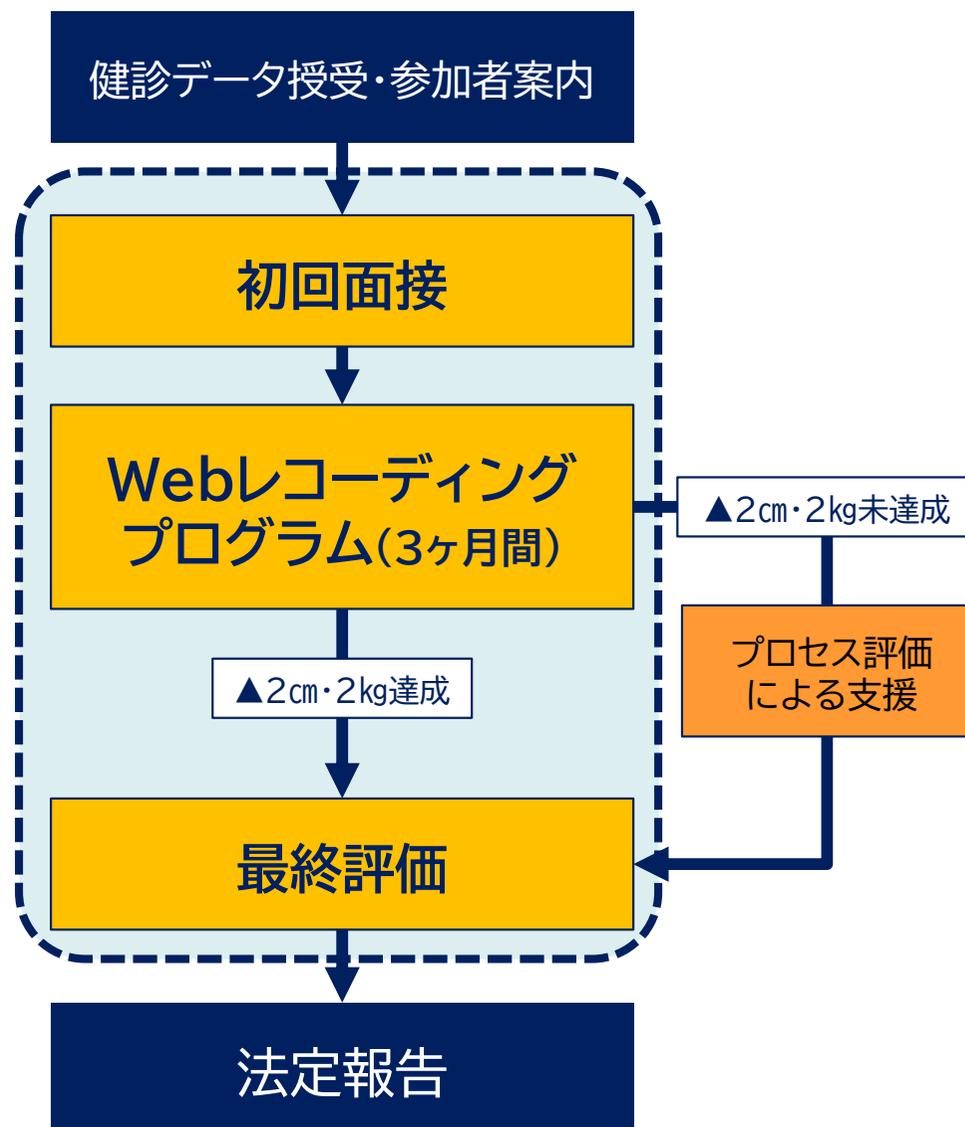
モデル実施が導入された第3期から一貫して、アウトカム評価主要達成目標「腹囲2cm・体重2kg減量」達成を目指すICTプログラムを**1人19,800円(税抜き)**にて、提供しております。

スマホで簡単「できた」の記録。



19,800円 /一人当たり

積極的支援・動機づけ支援(達成インセンティブ含む)



『マイナス2・2チャレンジ』参加イメージ

※画面デザインは変更する場合があります。

体重・腹囲を記録する
行動目標を振り返る

クイズに答える

記録した体重・腹囲を
グラフで見る

チャレンジポイントを貯めて
抽選賞品に申し込む

減量達成のヒントを学ぶ



実施スケジュール

予め設定した年間スケジュールに則り、初回面接及び継続支援を実施させていただきます。
健診データ受領時期等により、ご都合のよろしいスケジュールを複数選択する事が可能です。

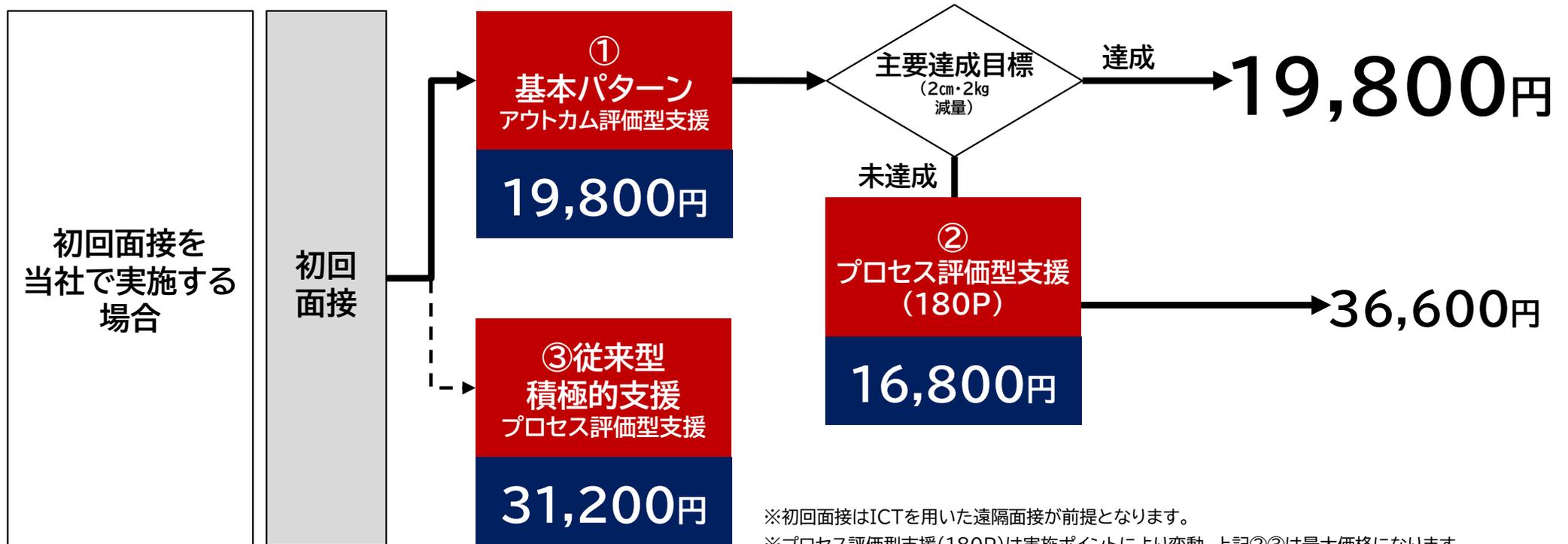
-1ヶ月	0	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月
面接準備	初回面接	アウトカム評価型支援 Webレコーディング			プロセス評価型支援 (180ポイント)			

令和6年度事業参考例

令和6年度	令和6年(2024年)						令和7年(2025年)						初回面接	継続支援						
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月			7月	8月	9月	10月	11月	
2024年7月期	初	Webレコーディング	プロセス評価型支援																7/8~7/12	7/15~10/20
2024年8月期		初	Webレコーディング	プロセス評価型支援															8/5~8/9	8/12~11/17
2024年9月期			初	Webレコーディング	プロセス評価型支援														9/9~9/13	9/16~12/22
2024年10月期				初	Webレコーディング	プロセス評価型支援													10/11~10/18	10/21~1/24
2024年11月期					初	Webレコーディング	プロセス評価型支援												11/11~11/15	11/18~2/23
2024年12月期						初	Webレコーディング	プロセス評価型支援											12/9~12/13	12/16~3/23
2025年1月期							初	Webレコーディング	プロセス評価型支援										1/10~1/17	1/20~4/27
2025年2月期								初	Webレコーディング	プロセス評価型支援									2/7~2/14	2/17~5/25
2025年3月期									初	Webレコーディング	プロセス評価型支援								3/10~3/14	3/17~6/22
2025年4月期										初	Webレコーディング							4/7~4/11	4/14~7/20	
2025年5月期											初	Webレコーディング						5/12~5/16	5/19~8/24	
2025年6月期												初	Webレコーディング					6/9~6/13	6/16~9/21	

費用

完全従量制により、支援実績に応じた費用をご請求させていただきます。



※初回面接はICTを用いた遠隔面接が前提となります。

※プロセス評価型支援(180P)は実施ポイントにより変動。上記②③は最大価格になります。

※納品物:XMLデータ、成果報告書、腹囲・体重記録データ(CSV)

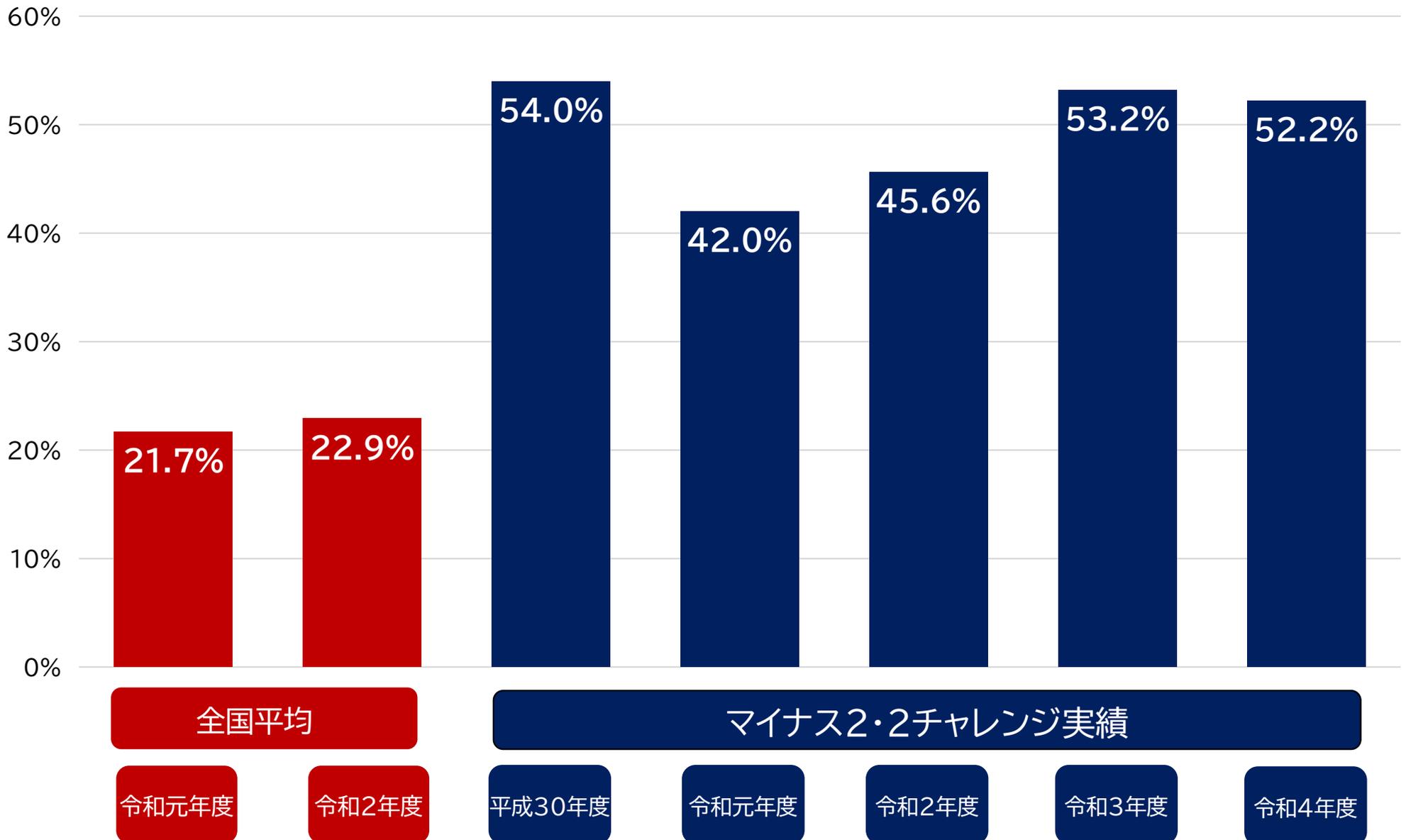


※20名までは一律 100,000円。21名以降1人あたり5,800円となります

※納品物:成果報告書、腹囲・体重記録データ(CSV)

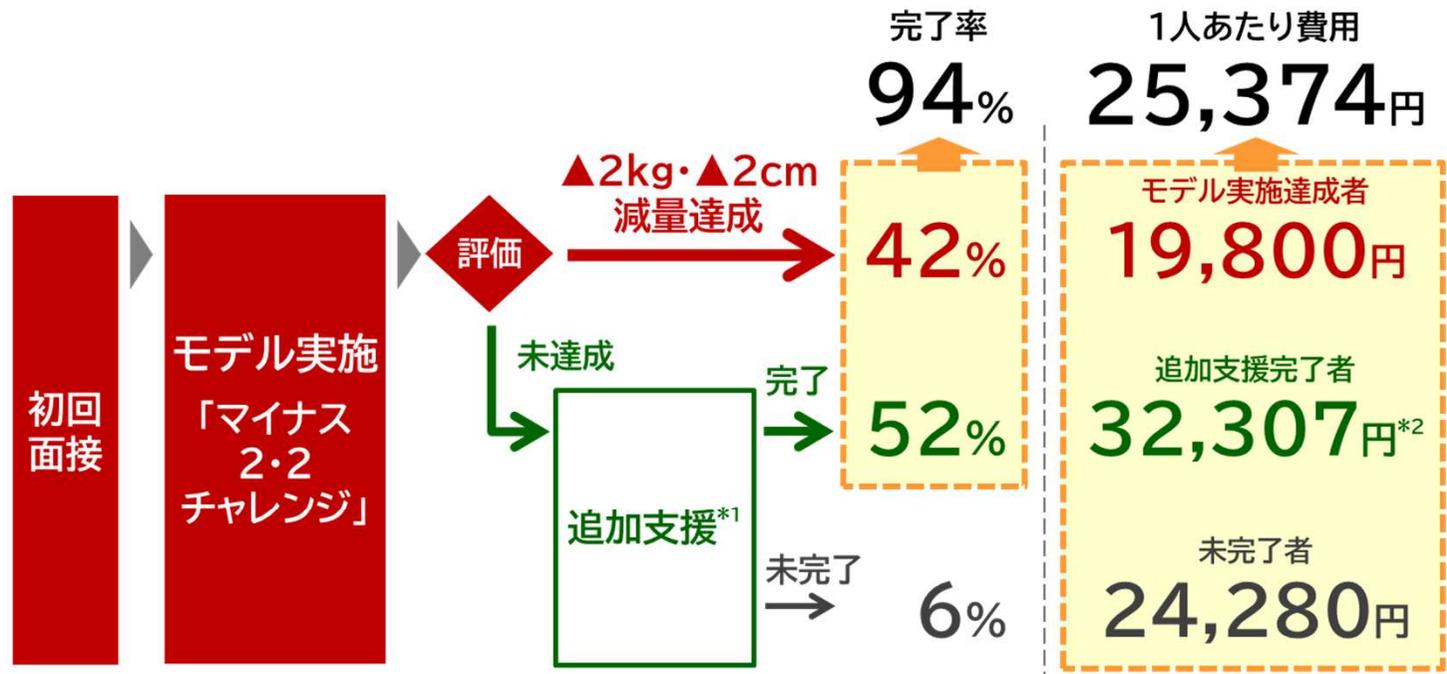
参考1：主要達成目標 ▲2cm・▲2kg達成状況 ※積極的支援該当者のみ

第3期計画モデル実施における達成状況



参考2：モデル実施によるコスト低減効果

3ヶ月間の継続支援プログラム「マイナス2・2チャレンジ」による「モデル実施」、及び制度の基準である「▲2kg・▲2cmの減量」が未達成であった方に対する「追加支援」を組み合わせた特定保健指導を実施した結果、42%が「▲2kg・▲2cmの減量」を達成、また52%が「追加支援」により特定保健指導を完了することができました。その結果により、特定保健指導の完了率は94%、1人あたりの費用は25,374円となり、高い完了率かつ一般的な特定保健指導(積極的支援)に比べて大幅に費用を抑制できる成果を得られていることが明らかになりました。



*1 保険者判断で追加支援を行わなかった者を除く
*2 追加支援中に▲2kg・▲2cmを達成した場合の費用は一部のみ(最大35,800円)

令和2年度:モデル実施+追加支援による実績

完了率 94%(うちモデル実施達成率42%)
1人あたり費用 25,374円

参考3：慶応義塾大学スポーツ医学研究センターによる学会発表

検証結果はプレスリリースとしても配信しております。

成果を重視した特定保健指導「モデル実施」の目標達成者は非達成者に比べて次年度特定保健指導該当率が半減

～第81回日本公衆衛生学会総会における慶応義塾大学による報告～

株式会社インサイト

🕒 2022年10月25日 07時00分



・ 本研究の概要

健康増進サービス及び特定保健指導サービスを提供する株式会社インサイト（本社 石川陽介、以下「インサイト」）は、ICT活用型特定保健指導プログラム（マイナタを用いた研究（以下、本研究）から得られた以下2点の結論について、慶応義塾 研究員吉澤裕世氏らによって第81回日本公衆衛生学会総会（2022年10月）におし

特定保健指導は、平成30年度から介入量（プロセス）を評価する従来方式に加えて「体重・腹囲」の変化（アウトカム）を評価する「モデル実施」が導入されています。本研究は、この「モデル実施」による効果検証を狙ったものと位置付けられます。

目的1：「体重2kgかつ腹囲2cm減少」達成者は、次年度の特定保健指導対象から脱出するの

目的2：達成者と未達成者の特定保健指導期間中の行動に違いがあるのか

プログラム：ICT活用型特定保健指導プログラム「マイナス2・2チャレンジ」（提供元：インサイト）

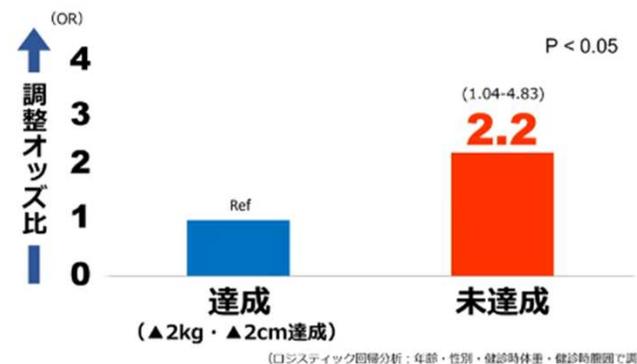
対象：令和元年度特定保健指導に参加し、令和2年度の特定健康診査を受診した171名

結果1：「体重2kgかつ腹囲2cm減少」未達成者は、次年度特定保健指導の該当率が2.2倍

結果2：定期的な体重計測（入力）を行った者は「体重2kgかつ腹囲2cm減少」の達成可能性が6倍

1. 特定保健指導による「▲2kg・▲2cm」達成者は、次年度の特定保健指導該当率が半減
2. 期間中に体重計測を継続した人は「▲2kg・▲2cm」の達成可能性が6倍

日本公衆衛生学会は、国内の公衆衛生分野における権威ある学会として広く知られ、本公衆衛生学会総会における疫学・保健医療情報の1つとして発表されたものです。



インサイト プレスリリース

検索

avivo株式会社
kickake@avivo.co.jp
052-212-8105