

健保連愛知データヘルス共同事業

複数健保合同参加型『減量キャンペーン』
kickake[®]みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン
特定保健指導Webでかんたんマイナス2.2チャレンジ

avivo株式会社
株式会社インサイト

- ✓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、貴組合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。

「減量キャンペーン」事業の基本コンセプト

「保健事業」や「健康経営」のターゲット集団(改善して欲しい人)の多くは健康に関心が低い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

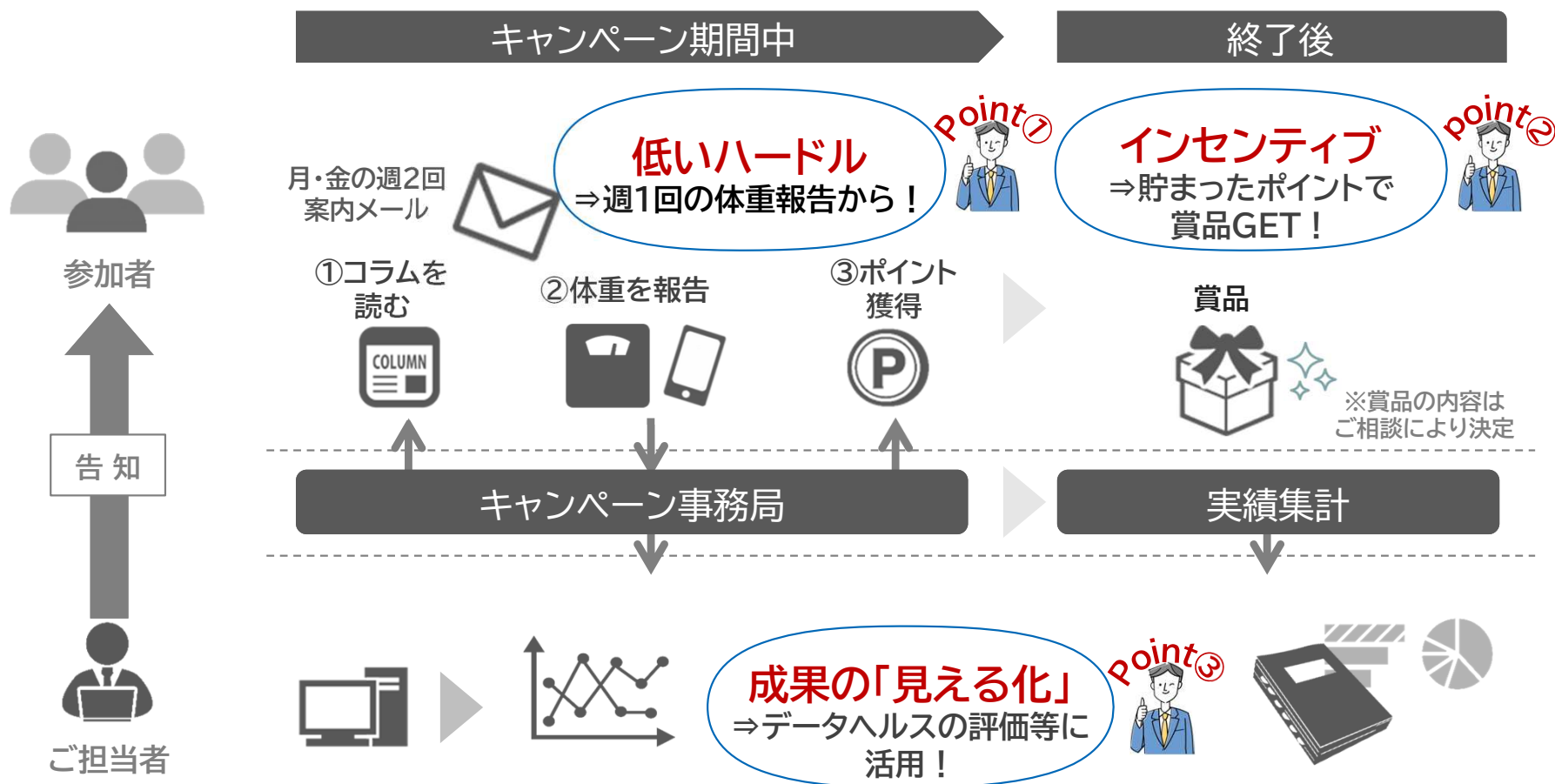
が重要です。

「減量キャンペーン」事業は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、以下のプログラムをご利用頂けます。

- ① kickake[®]みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン
- 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」事業の全体像

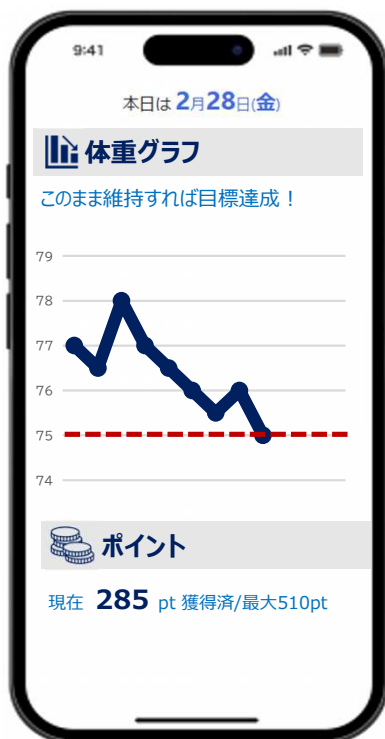
「減量キャンペーン」は、「週に1回の体重報告から」でも参加できる手軽さとインセンティブ獲得の仕組みを取り入れています。



kickake[®]みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン

みんなでちょこやせハッピーキャンペーンとは

みんなでちょこやせハッピーキャンペーンは痩せたい気持ちがあっても、きっかけがない方、続かない方を応援する、減量を目的としたICTプログラムです。



特長1



無関心層でも気軽に参加可能!

(週1回の体重報告でポイント獲得)

特長2



参加者の7割が減量に成功!!

(令和6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!!!

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2025

開催スケジュール

登録期間 2025年8月25日(月)～9月12日(日)

実施期間 2025年9月15日(月)～11月9日(日)

実施費用

項目	単位	定価(税抜き)
基本料	1健保あたり	198,000円
利用料	参加者1人あたり	2,900円

健保連愛知特別単価(税抜き)	
初回参加	2回目以降参加
100,000円	85,000円
総参加者数千人未満	総参加者数千人以上
2,500円	2,250円

昨年度事業の成果 <1> 概要

みんなであちこやせ・ハッピーキャンペーン2024

■開催スケジュール

登録期間2024年8月26日(月)～9月22日(日)

実施期間2024年9月23日(月)～11月17日(日)

■参加団体

石塚硝子、ATグループ、新東工業、大同特殊鋼、中部電力、東海マツダ販売、トーエネック、ヤマザキマザック、ユニーグループ

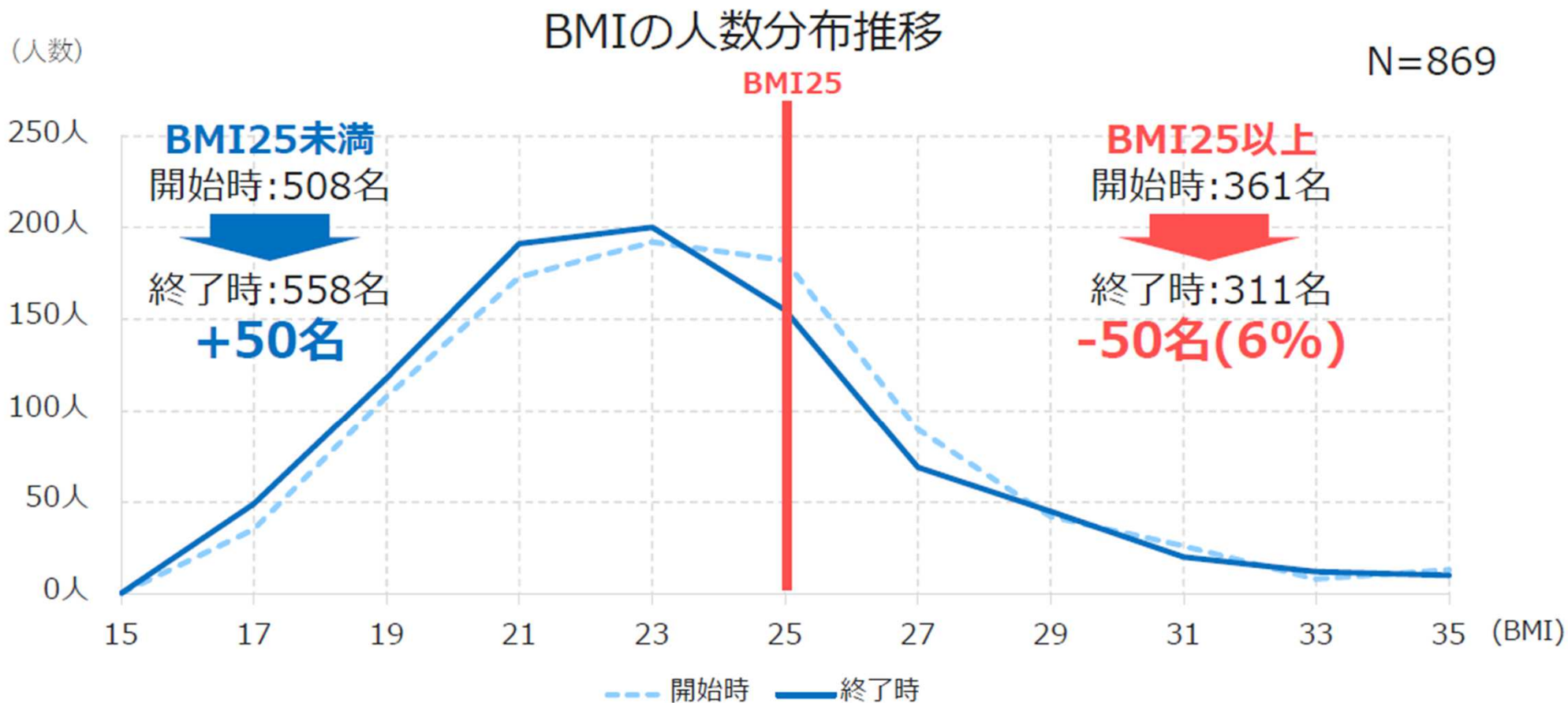
9健康保険組合(参加者1,552名)

■参加者様の取り組み

- 生活習慣の改善に向けたちよこやせアクション(行動目標)の取り組み
- メールやコラムから、生活習慣の改善に役立つ参考情報の取得
- 体重記録、コラムの閲覧、クイズ解答、アンケート回答によるポイント獲得
- 継続によりハーフ賞獲得
※各団体様に選定いただいた内容により異なります
- 貯めたポイントで抽選賞品に応募

昨年度事業の成果 <2> BMIの人数分布推移

- BMI25以上の人数は終了時には50名分減少した。
- 平均BMIは0.4kg/m²減少した。



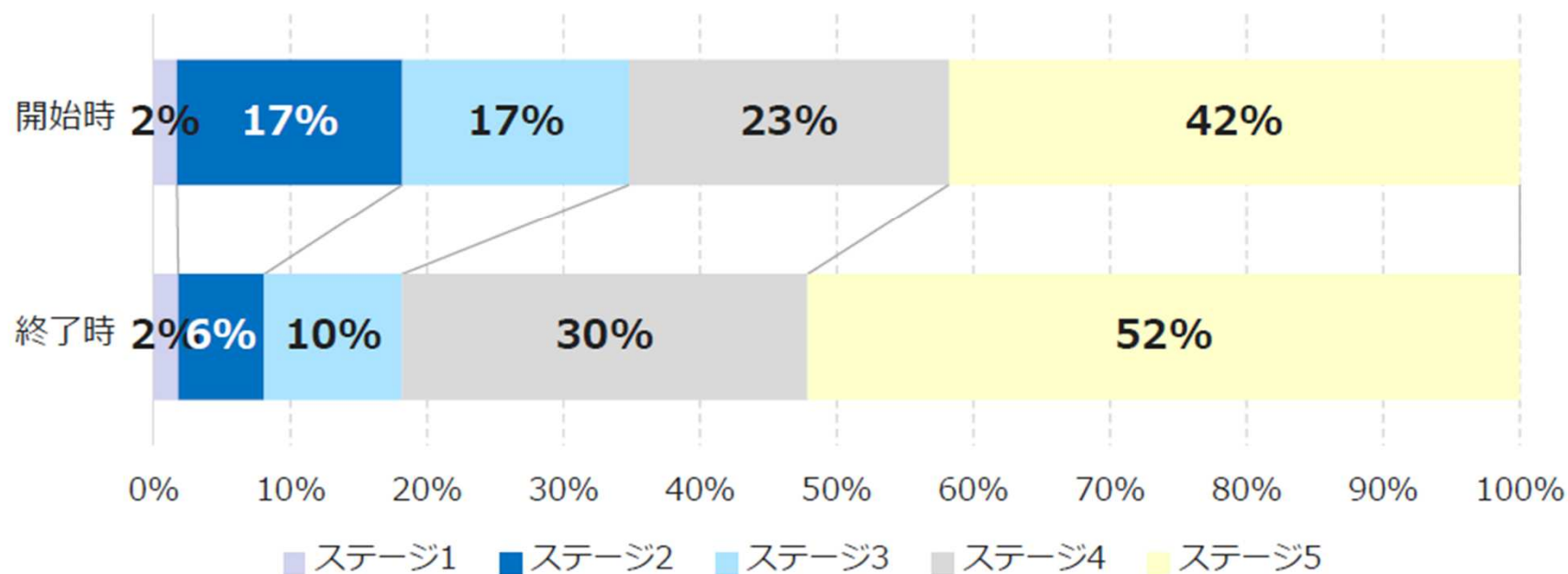
8週目に計測した体重を報告した参加者【869名】にて集計

昨年度事業の成果 <3> 改善意識のステージ変化

- 終了時には実行期・維持期に相当する割合が増え、関心期・準備期に相当する割合が減った。

N=782

改善意識のステージ変化

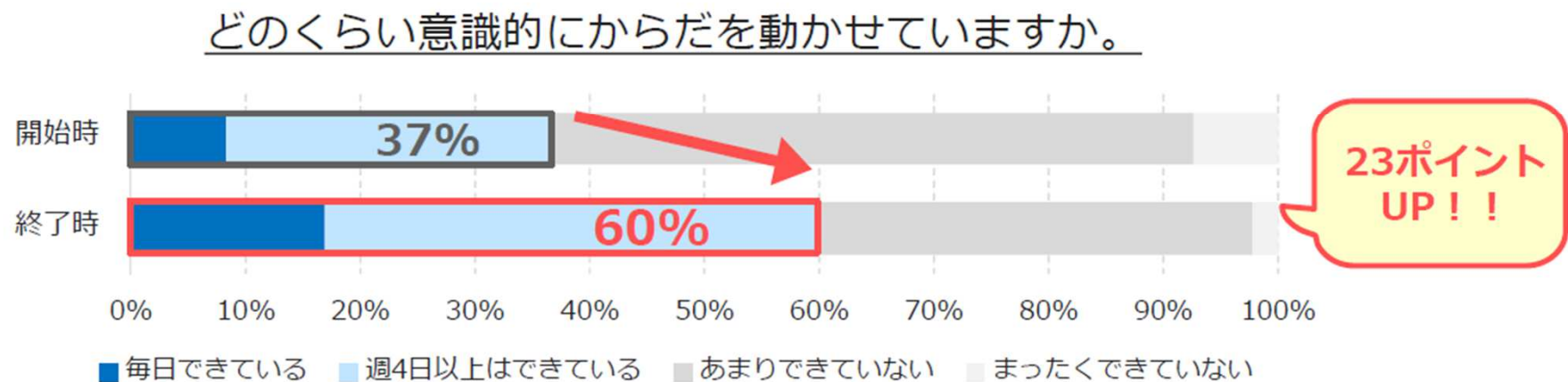
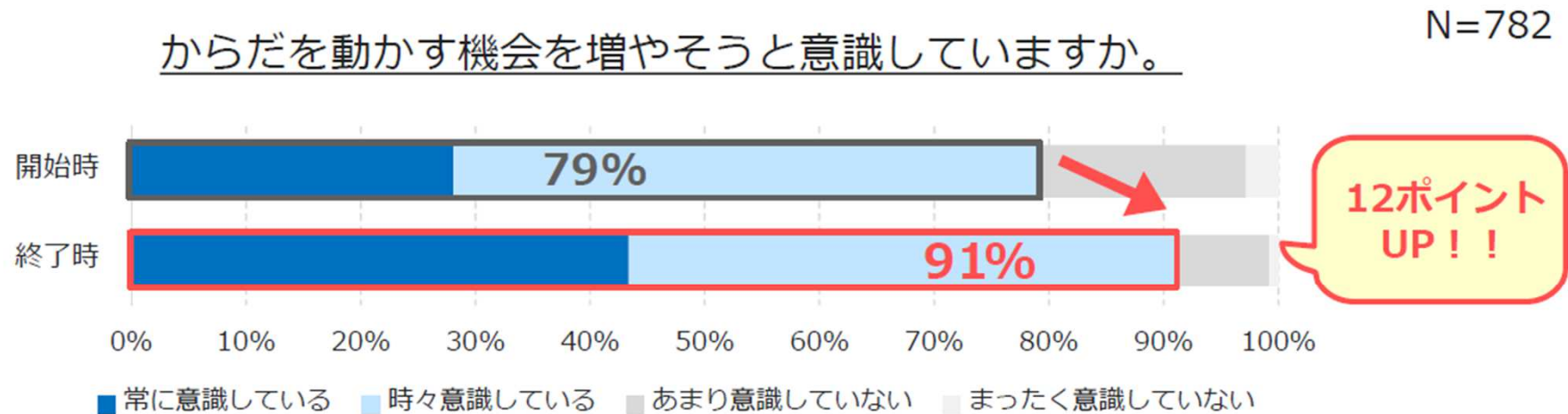


終了時アンケート回答者【782名】にて集計

ステージ1(無関心期相当)、ステージ2(関心期相当)、ステージ3(準備期相当)、ステージ4(実行期相当)、ステージ5(維持期相当)
改善意識のステージ:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」にある行動変容ステージモデルに基づいてインサイト独自の考えをまとめたもの

昨年度事業の成果 <4> 行動・意識変容【運動】

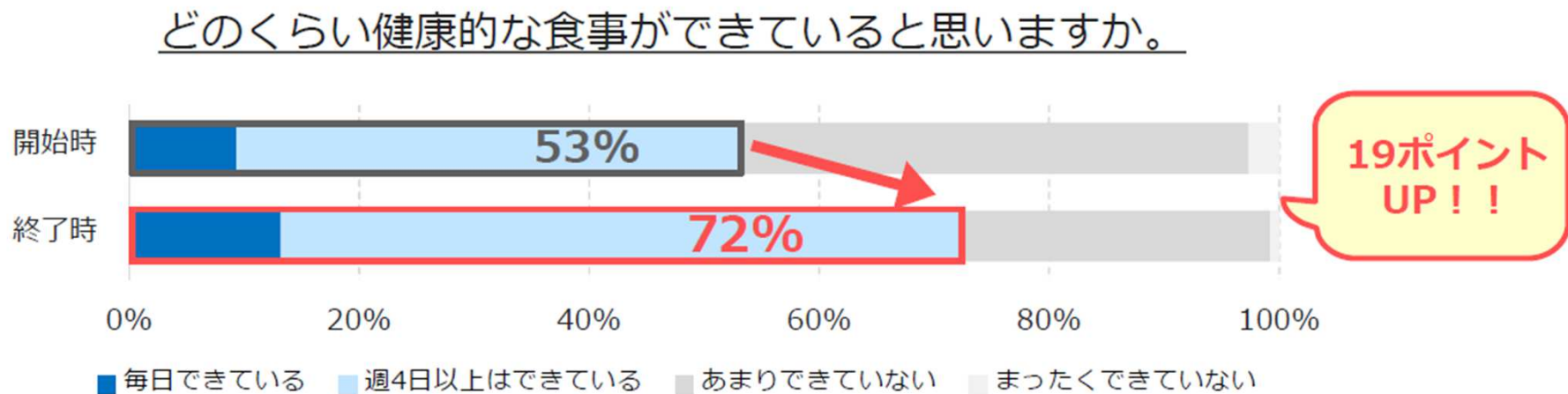
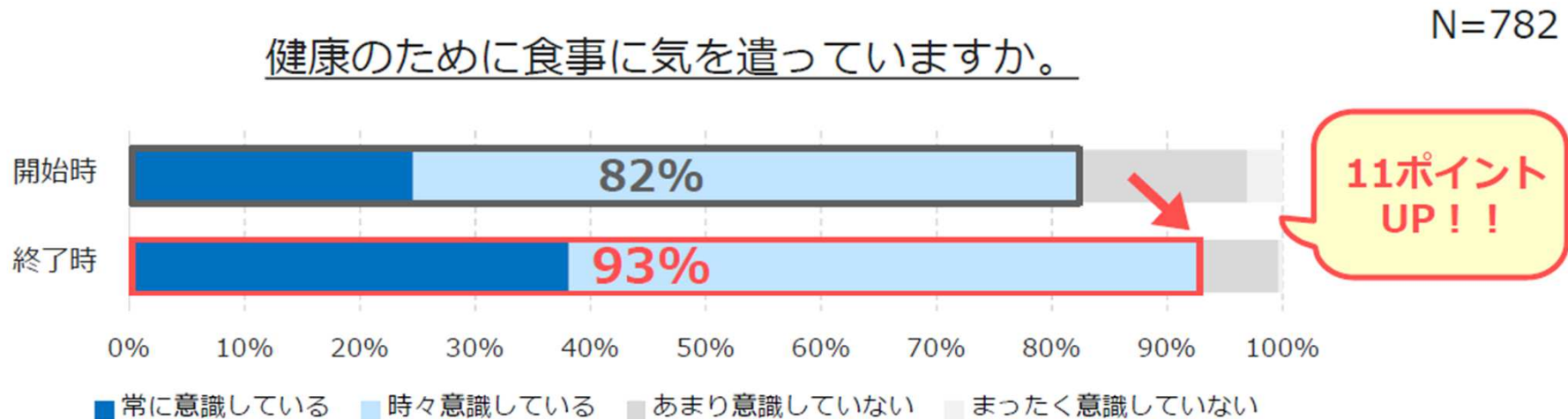
- 本プログラムへの参加を経て、運動意識は13ポイント、運動行動は23ポイント増加した。



終了時アンケート回答者【782名】にて集計

昨年度事業の成果 <5> 行動・意識変容【食事】

- 本プログラムへの参加を経て、食意識は11ポイント、食行動は19ポイント増加した。



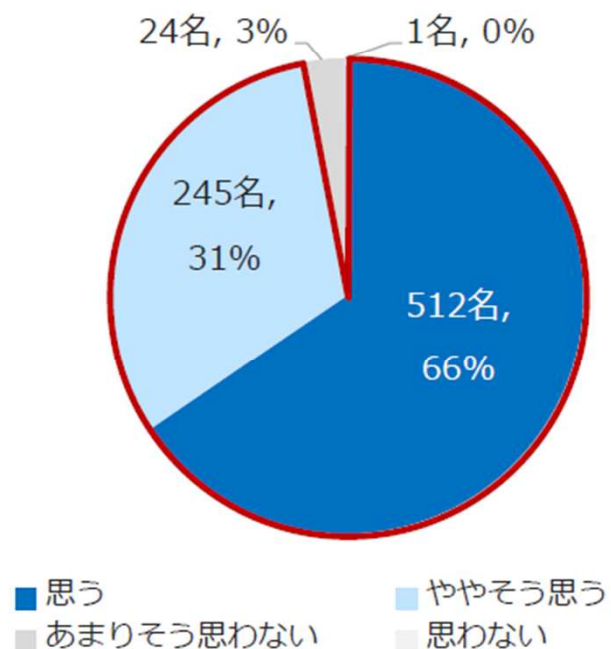
終了時アンケート回答者【782名】にて集計

昨年度事業の成果 <6> 参加者満足度

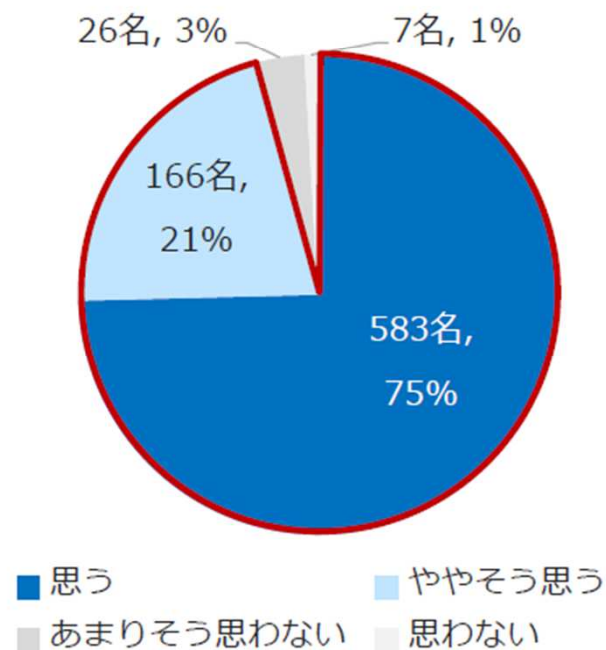
- 参加して良かったと回答した方は97%であった。
- また参加したいと回答した方は96%であった。

N=782(終了時アンケート回答者)

参加して良かった



また参加したい





誰でも取組みやすい内容なのか？

健康意識の低い方、減量したい方等、多くの参加者にきっかけを与え、9割以上の参加者が満足しております。



参加者への賞品を選ぶことは出来るのか？

人気のAmazonギフトカードをはじめとした複数の賞品ラインナップから、自由に選択が可能です。



目玉賞品とは何ですか？
その他賞品との違いを教えてください

目玉賞品とは事務局が提供する当選者1名の賞品です。その他、健保提供の賞品との違いを明確にして、誤解を与えない様に明記します。

特定保健指導Webでかんたん マイナス2・2チャレンジ

マイナス2・2チャレンジとは

マイナス2・2チャレンジは、成果が重視される第4期特定保健指導に適したICTプログラムを1人あたり19,800円にてご利用頂けます。



特長1



コスト低減 ¥19,800/人 (税抜き)

(Webレコーディングコース3ヶ月)

特長2



2cm2kg減量達成率は全国平均の2倍

(第3期特定保健指導モデル実施による実績)

特長3



脱落防止オプションサービス完備

(未達成者への追加支援、支援遅滞者へのフォロー等)

『マイナス2・2チャレンジ』参加イメージ

初回面接終了後、3ヶ月のWebレコーディングに取り組むことで、2cm・2kgの減量を目指します。アプリのダウンロードが必要なく、ネットに繋げる端末があれば、どなたでも参加が可能です。

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

減量達成のヒントを学ぶ

チャレンジポイントを
貯めると抽選賞品獲得の
チャンス！



費用

アウトカム評価による達成を目指す「Webレコーディングコース」以外にも、対象者の状況に合わせたコース、オプションサービスの最適な組み合わせを利用頂けます。

初回面接から最終評価まで実施するメインコース		評価方法	支援期間	金額/人(税抜き)
コスト抑制を実現	【Webレコーディングコース】(動機づけ支援含む) Webアプリを活用しアウトカム達成を目指します	アウトカム評価	14週間	¥19,800
NEW 個別サポートで成果を出す	【Webレコーディング個別サポートコース】 個別支援を加えてプロセス評価ポイントを取得しながら主要達成目標を目指します	アウトカム及びプロセス評価	14週間	¥29,800
それぞれに応じた細かなサポート	【メールコース】 メールフォローによりプロセス評価ポイント終了を目指します	プロセス評価	25週間	¥31,200

脱落防止をするオプションサービス	内容	金額/回(税抜き)
【追加支援】 期間延長メールフォローによりプロセス評価ポイント終了を目指します	Webレコーディング終了後、プロセス支援を実施して特定保健指導の終了を目指すオプション	¥2,800
【ポイント電話支援】 電話による状況確認と最適なコース選択を踏まえた支援を実施します	活動状況が見えない参加者等に対して、電話による状況確認と最適なコース選択を踏まえた支援を実施します(ご相談により実施)	¥2,800

継続支援から実施するコース	内容	金額/人(税抜き)
【Webレコーディングコース(継続支援のみ)】 Webアプリを活用しアウトカム達成を目指します	14週間で▲2cm・▲2kgを目指す 継続支援プログラム	¥5,800 (20名まで一律10万円)

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いくつでも選択頂けます。

-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	Webレコーディング			追加支援			
		Webレコーディング個別サポートコース						
		メールコース						

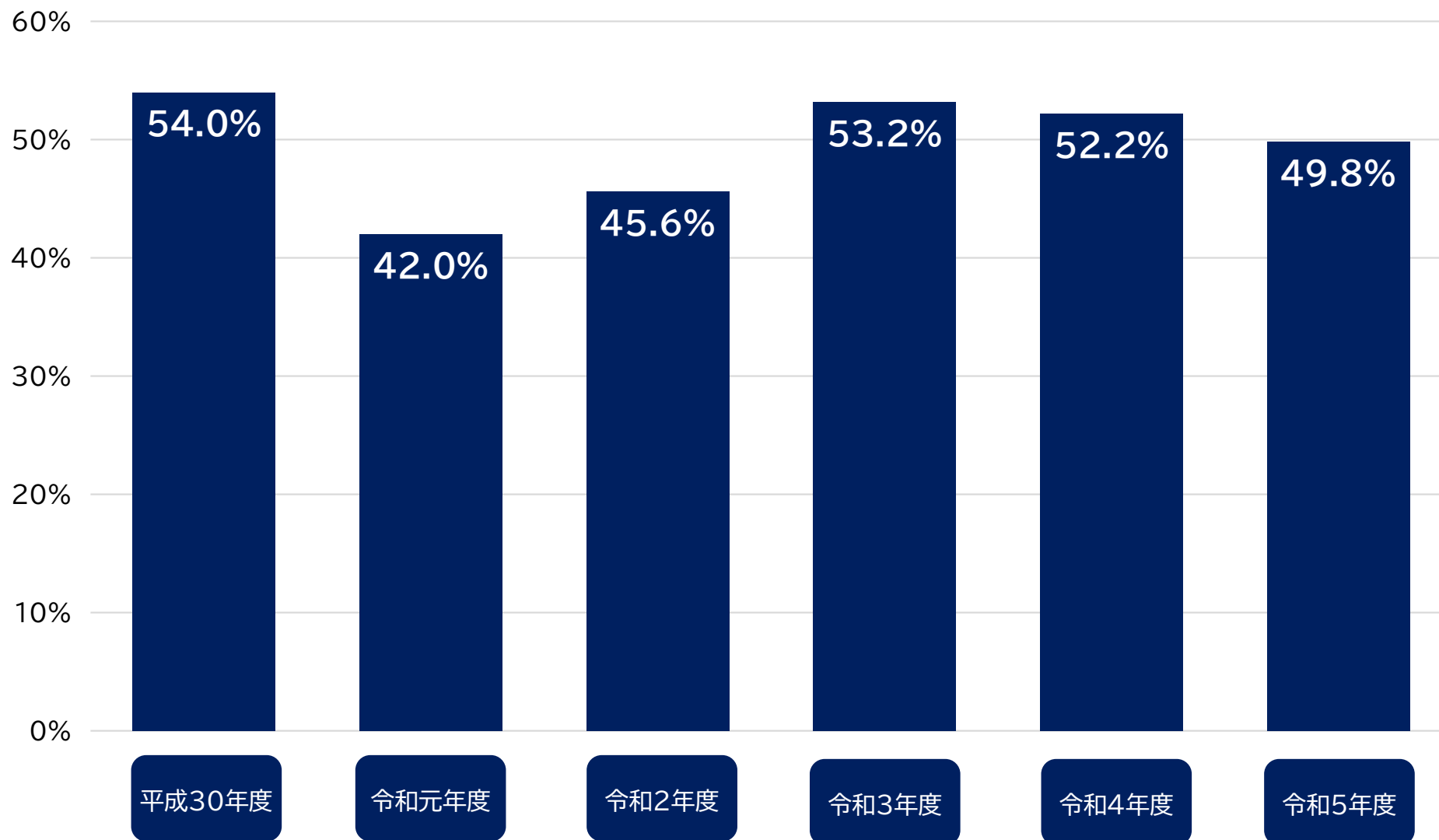
Webレコーディングコース参考例

令和7年度	令和7年(2025年)						令和8年(2026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
2025年7月期	初	Webレコーディング																7/14~7/18	7/21~10/26
2025年8月期		初	Webレコーディング															8/4~8/8	8/11~11/16
2025年9月期			初	Webレコーディング														9/8~9/12	9/15~12/21
2025年10月期				初	Webレコーディング													10/10~10/17	10/20~1/25
2025年11月期					初	Webレコーディング												11/10~11/14	11/17~2/23
2025年12月期						初	Webレコーディング											12/8~12/12	12/15~3/23
2026年1月期							初	Webレコーディング										1/9~1/16	1/19~4/26
2026年2月期								初	Webレコーディング									2/6~2/13	2/16~5/24
2026年3月期									初	Webレコーディング								3/9~3/13	3/16~6/21
2026年4月期										初	Webレコーディング							4/13~4/17	4/20~7/26
2026年5月期											初	Webレコーディング						5/11~5/15	5/18~8/23
2026年6月期												初	Webレコーディング					6/8~6/12	6/15~9/20

※上記スケジュールは現時点での計画であり、変更する可能性はございます。

事例紹介 <1> 主要達成目標達成状況

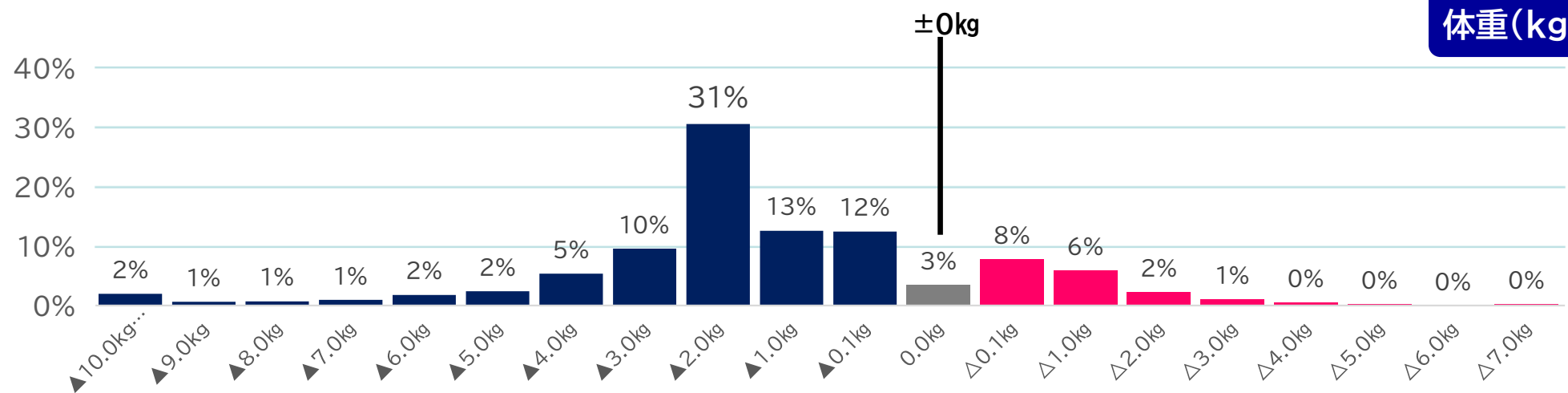
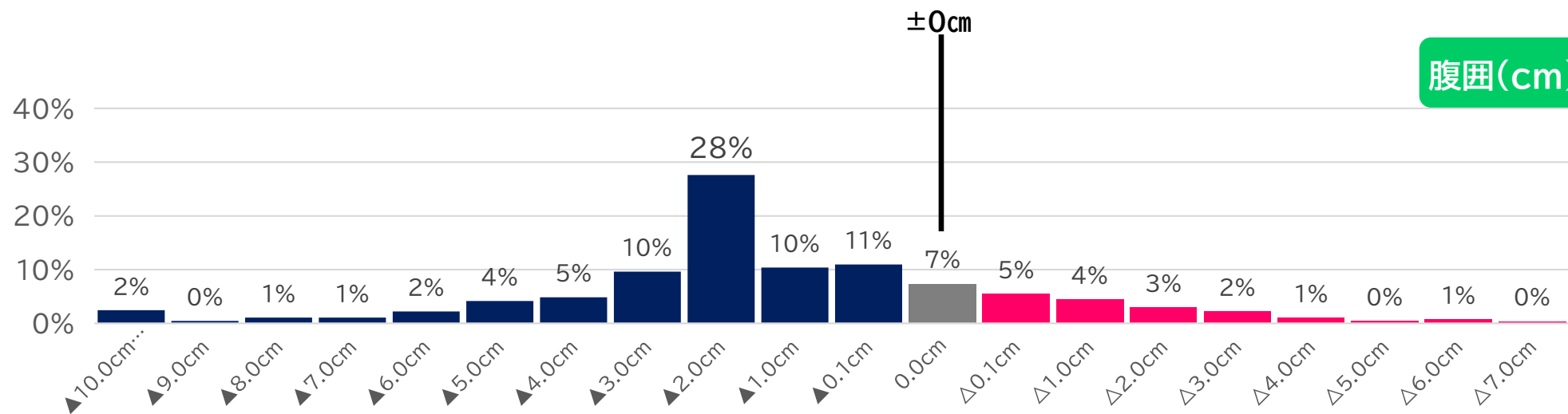
第3期特定保健指導モデル実施における2cm・2kg減量達成率は、全国平均の約2倍の結果



事例紹介 <2> プログラム成果(最終評価時の腹囲・体重)

第3期特定保健指導モデル実施対象者の腹囲・体重変化

(n=2028)



事例紹介 <3> 参加案内ツール

特定保健指導が初めての方も、リピーターの方も参加しやすい案内

<参加者案内チラシ例>

\\カラダは毎日の行動できている / はじめの一步は「できた」の記録の積み重ね / カラダもかわる、自分もかわる!

素敵なプレゼント / ご用意しております!

QUO Pay / クオ・カード・ベイ

毎週お届けする / アドバイスメールで / 毎日の行動を / しっかりサポート!

前回の健診から / マイナス 2cm・2kg の達成で / 「QUO カード Pay1,000 円分」 / もれなくプレゼント!

特定保健指導 Web でかんたん

マイナス 2・2 チャレンジ

チャレンジガイドでさらにお得な情報を見る! <https://nicewell.jp/cha22-guide/>

まずは 3ヶ月間で健診時の腹囲・体重からマイナス 2cm・マイナス 2kg を目指しましょう!

<参加者案内サイト>
マイナス2・2チャレンジガイド
<https://nicewell.jp/cha22-guide/>



Zoom接続の手順【スマートフォン編】

ZOOM接続の詳しい手順を確認しましょう。
【スマートフォン編】

Web遠隔面談では何をするの？

Web遠隔面談
当日の手順



■ご予約締切：2024年10月18日(金)
面談予約はこちらから
https://nicewell.jp/cha22-2024- interview_reserve/

avivo株式会社

E-mail: **kickake@avivo.co.jp**

TEL: **052-212-8105**