

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

【健保連愛知連合会共同事業 企画】

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：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  **7割が減量に成功!!** (平成30年度健保連愛知連合会共同事業実績)

特長3  **愛知連合会会員健保だけの特別価格設定あり!!!**

・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

健保連愛知連合会会員健保による
kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2018
の成果 ※県内11健保・計1930名の実績

81%が
食習慣改善



79%が
運動習慣改善



96%が
満足と回答



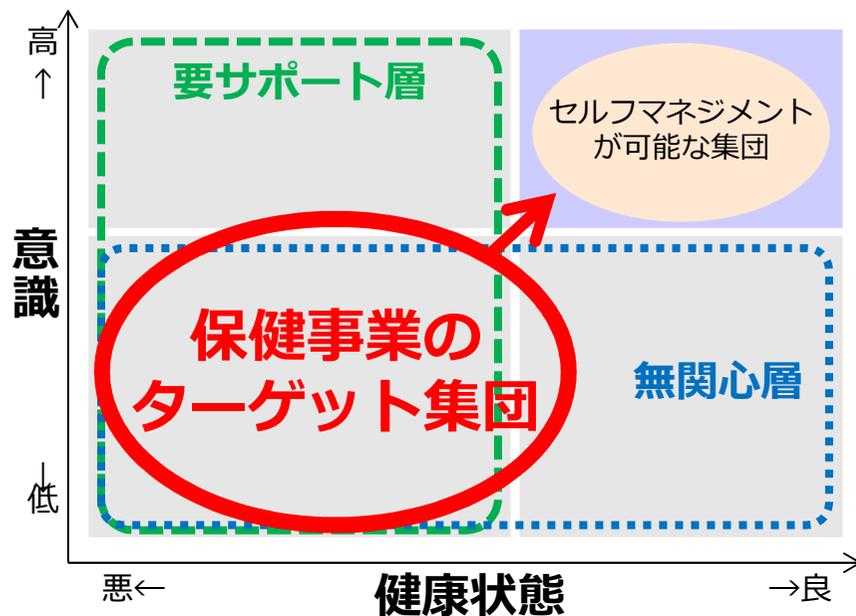
- ・ 本資料は(株)インサイトが著作権その他の権利を保有しており、許可のない複製・利用は「著作権法」および「不正競争防止法」によって禁じられています。
- ・ 貴組合との間で正式な契約が成立した場合には、その規定に従ってこの情報をお取り扱いいただきます。

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』 が対応する加算・減算指標
- 事業① kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2019
- 事業② 減量キャンペーン型特定保健指導モデル実施

『減量キャンペーン』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おり、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1回の体重計測でポイント獲得!」
⇒健康意識の低い方々にフォーカスした意識づけプログラムとしてご利用いただいています。



kickake クイズに答えて、体重はかって、賞品GET!!
みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2018

週に1回体重を報告するだけで
1万円分の商品券が抽選で当たる!

健保連愛知 共同事業

他にも豪華賞品をそろえています。

『減量キャンペーン』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

(特定保健指導モデル実施)



■ 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

『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。
- 定期的な報告は続ける意識を持たせて頂いてる感じがして有り難い。
- 意思が弱くて自分から進んでは中々出来ないなので、このような企画があると励みになります。

■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。



今年度事業①

kickake

みんなでちよこやせ・
ハッピーキャンペーン2019

今年度事業の概要

kickake みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン 2019

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  **7割が減量に成功!!** (平成30年度健保連愛知連合会共同事業実績)

特長3  **愛知連合会会員健保だけの特別価格設定あり!!!**

スケジュール
(予定)

キャンペーン期間
成果報告

2019年10月~11月(8週間)
2020年1月

昨年度事業 企画概要

kickake みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2018

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

ポスター等を用いて
参加者を募集

kickake クイズに答えて、体重はかって、賞品GET!!
みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2018



<参加者>

- 減量目標値の設定 (▲2%の減量を推奨)
- 週1回の体重入力 **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>

- 専用サイトで状況確認

キャンペーン期間中 (2ヶ月間)



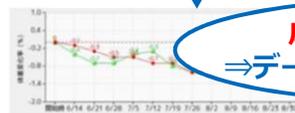
低いハードル
⇒週1回体重をはかるだけ!

- 健康コラムを読む
- 体重をはかって入力
- 変化を確認

サポートセンター(キャンペーン事務局)



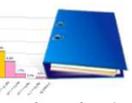
成果の『見える化』
⇒データヘルスの評価に活用!



終了後

インセンティブ
⇒貯まったポイントで賞品GET!

実績集計



成果報告書

スケジュール

参加者登録
キャンペーン期間

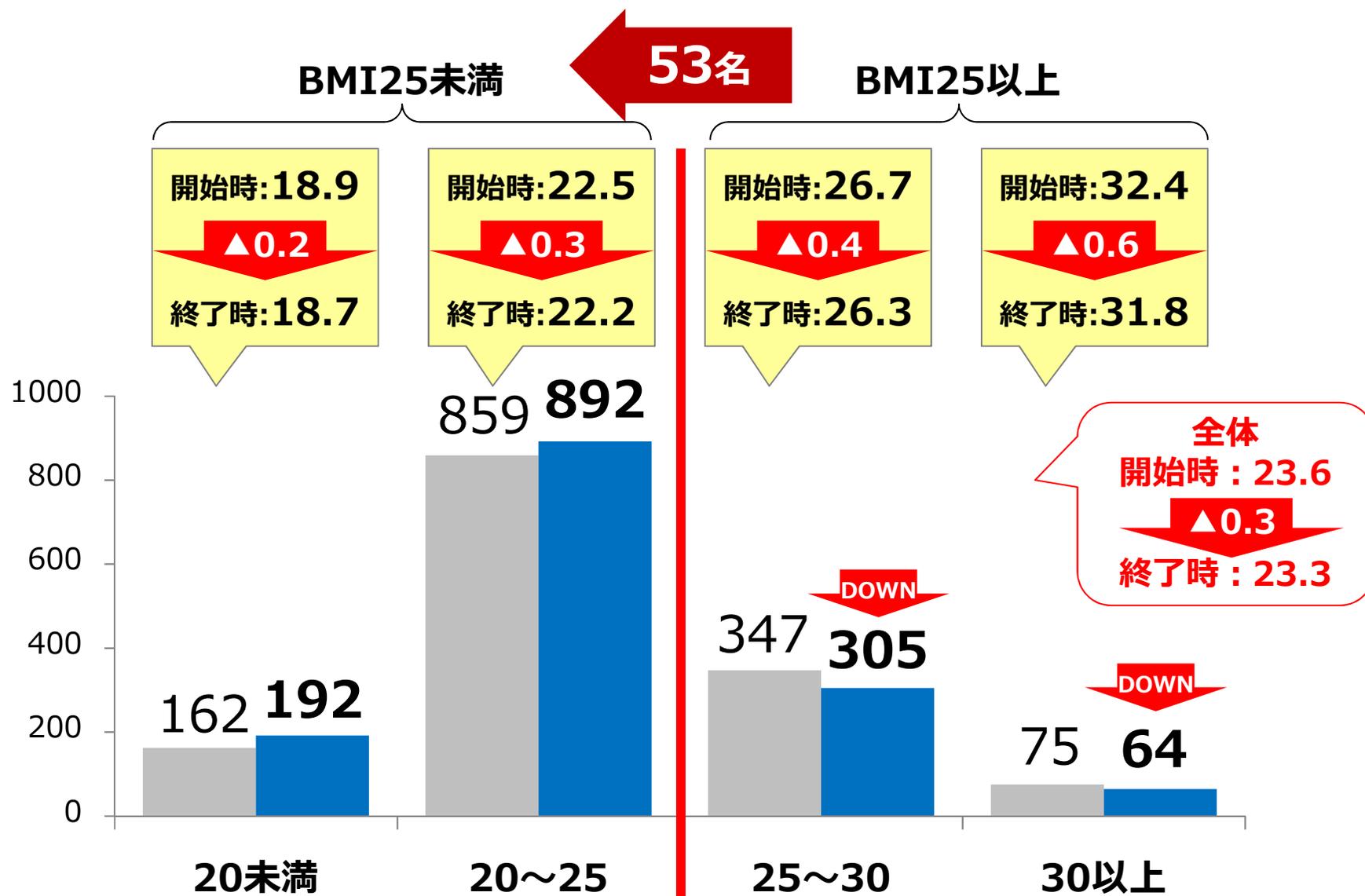
9月上旬~9月下旬
10月上旬~11月下旬(8週間)

参加団体・人数

参加団体数
総参加者数

11健保組合
1930名 (男性1404名、女性526名)

昨年度事業成果 BMI分布の変化 ⇒53名がBMI25を脱出

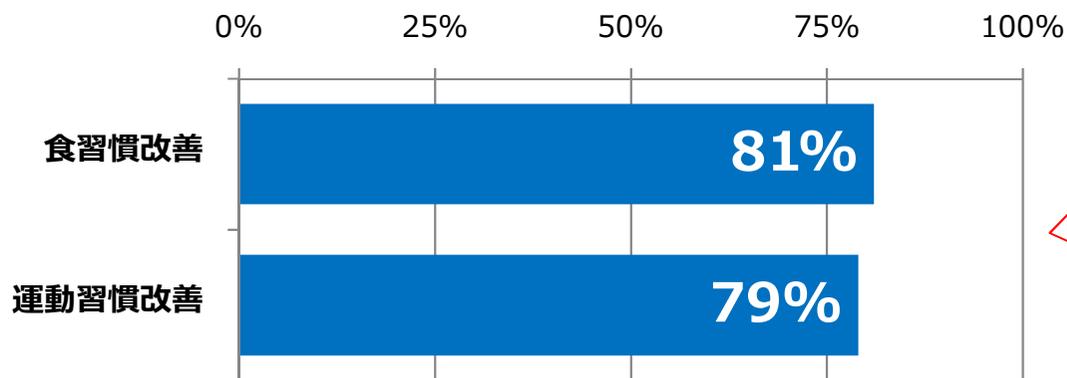


※継続者データ (異常値1名を除外)



昨年度事業成果 意識変容 ⇒生活習慣改善に着手、次回参加を希望

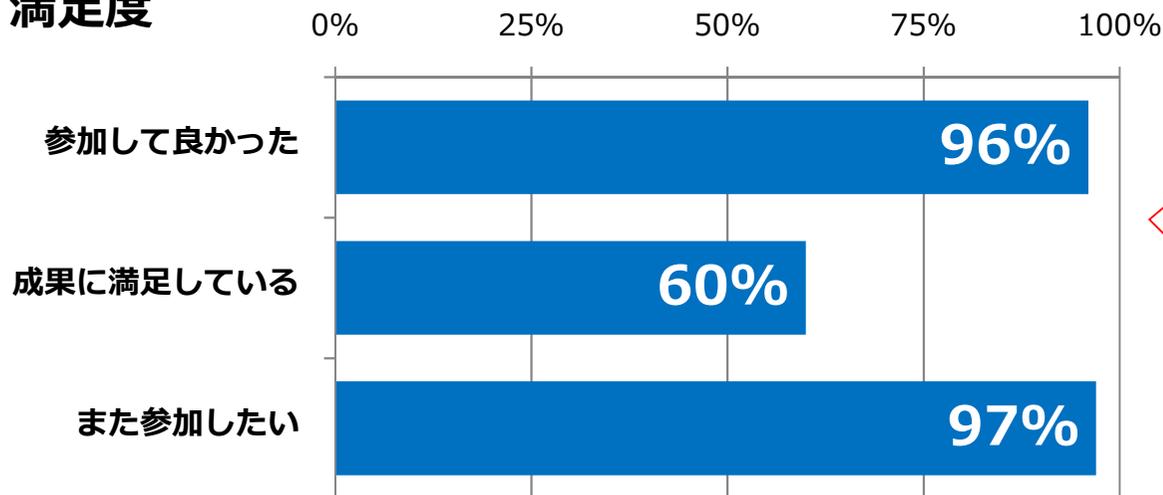
■ 期間中、心掛けたこと・取り組んだこと(複数回答可)



- | 食習慣改善の例 | 運動習慣改善の例 |
|------------|-------------|
| ・食事内容・バランス | ・日常生活で体を動かす |
| ・摂取カロリー | ・ウォーキング |
| ・間食 | ・ストレッチや体操 |
| ・食べる順番 | ・歩数計を持つ |

**本キャンペーンを機に
約80%が
食習慣・運動習慣改善
に着手**

■ 満足度



**企画には満足。
ただし、自分としては
もっと減量できたはず
⇒次回も参加して
リベンジしたい**

※アンケート回収率：73% (1,407名)

昨年度事業成果 参加者様の声（一部抜粋）

- ここ何年も体重計にのることがなかったが、このキャンペーンに参加して週に数回体重計にのり、自分を見つめ直すきっかけになった。
- 初めは参加したもののちょっと面倒に思いましたが、やっていくうちに食事で体重が減らないなら運動をしてみようとかちょっとですが前向きな気持ちになれました。
- 今まで、成り行きであった、体調管理について、意識づけができ大変有意義であった。増える一方であった体重について、一定の効果が望めたので、継続していきたい。
- 毎週届く配信メールには自分のニックネームが記載されてて自分をちゃんとサポートしてくれている感がとても嬉しかったです。毎週届くメールが楽しかったですよ。
- 自分だけでは、なかなか続けられない事が定期的な状況伺いや提案等のメールで意識でき改めて体や健康について多くの事に気づけた事が良かったです。
- 健康コラムでは、いろいろな健康に関する情報を提供して頂き、読むことにより、健康管理に関する意識付けができたと思います。このような企画を続けて頂きたいと思います。
- 自分だけではなかなか持続していけないので、またこういう企画をやってほしい。
- 結果はあまり体重を減らすことはできませんでしたが、意識を変えることはできました。体重を減らすことを目的にするのではなく、体重をこれ以上増やさないためにこれからも続けて行きたいと思います。ありがとうございました。

今年度事業②
減量キャンペーン型
特定保健指導モデル実施

背景及び事業目的

● 背景

- 特定保健指導実施率は依然として低迷
- 厚労省は特定保健指導実施率向上策として**特定保健指導の運用柔軟化**を進めている
- 中でも特定保健指導の「モデル実施」は、**従来のプロセス重視型（180pt獲得）の終了基準**に対し、腹囲及び体重の値が一定程度減少（▲2kg・▲2cm）したことを評価する**成果重視型の終了基準**が認められていることから、より**効率的・効果的な運用が可能になる**仕組みとなっている。

● 本事業の目的

- 初回面接後の継続支援として3ヶ月間の『減量キャンペーン』を適用することにより、以下の成果を得ることを目的とします。

① 特定保健指導実施率の向上

- 特定保健指導参加ハードルの低減
- 継続支援における脱落率の低下

② 特定保健指導実施コスト（積極的支援：3万円前後）の低減

『減量キャンペーン型特定保健指導モデル実施』概要

『減量キャンペーン』を初回面接後の継続支援プログラムと位置づけ、従来の個別支援よりも安価で効率的、かつ該当者にとっても続けやすいプログラムとして実施します。

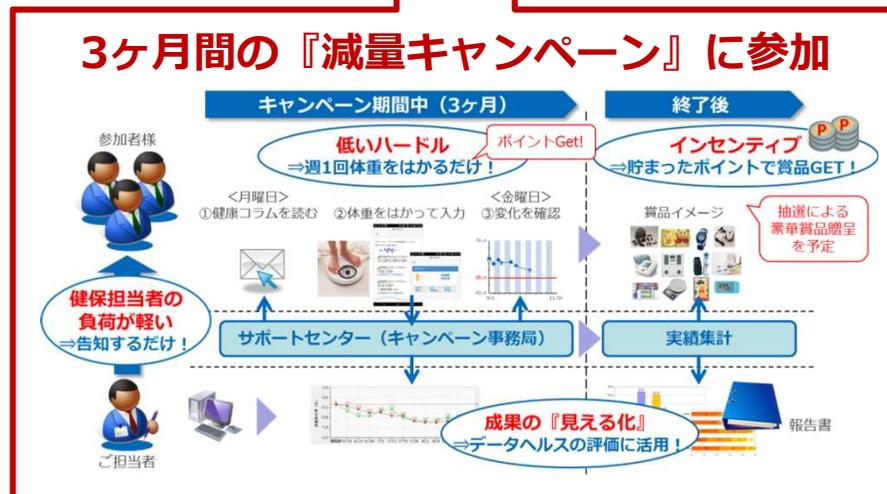
従来の特定保健指導（積極的支援）



モデル実施



3ヶ月間の『減量キャンペーン』に参加



<健保メリット>

- 健保職員業務の軽減・1人あたり費用の低減
- クイズなどのゲーム性やインセンティブによる継続率向上

<参加者メリット>

- 個別指導ではなく、週1回体重を入力するだけのイベントであるため続けやすい
- 目標（2kg・2cm減）達成でインセンティブ獲得

対象者の参加イメージ

減量キャンペーン期間中

1日3食食べよう!!

減量中は食べる回数減らした方が良さそう...と思っている方もいるかもしれませんが、実は、それは大きな間違いで「1日3食食べる」ということが大切なんです。

管理栄養士さんによると、
 欠食すると、食事と食事の間が長くなるため、1回の食事量が増えやすくなります。それにより、食後の血糖値が上昇します。欠食が当たり前になると、食べた時にエネルギーを体に貯めようとし、脂肪が蓄積されて体脂肪が増える原因となるのです。

1日のカロリーだけでなく、食事を1日3食しっかり食べるといことも大切なんです(汗)。

そして、1日3食のうち、朝食を食べない方が多いというアンケート結果があります。私の周りでも、減量している、していないに関わらず、朝が弱いから、仕事前は急いでいるから...などの理由で朝食を抜いている方が多いです。

そこで、今回は朝食を食べない方や、朝食をしっかりと食べられていない方は要check!

★ おすすめはコレ!! ★
 ・食べないことが多い方...
 まずは食べることが大切です。
 最初は果物や牛乳、おにぎりやサンドイッチを食べるだけでもOKです!
 コンビニで買って職場で食べる、通勤途中にお店で食べるなど、工夫してみてください。



①
 キャンペーン事務局が健康コラムを毎週配信

体重・腹囲入力

計測日
 2019-4-15(月)

体重
 75.4kg
 ※健診時(76.1kg)から▲0.7kg

腹囲
 85.0cm
 ※健診時(85.5cm)から▲0.5cm

② 参加者が体重・腹囲と行動目標の振り返り結果を入力



③ 獲得したポイントを確認

トップページ

今日は 4月15日(月)

終了まで あと 28日 (最終日: 5/12)

目標体重まで あと 1.3kg (最終入力: 4/15) | 目標腹囲まで あと 1.5cm (最終入力: 4/15)

現在のポイント / 最大獲得可能ポイント
 225 / 450pt (全期間の総ポイント数: 1040pt)

獲得済みのポイント: 明細はこちら
 体重入力 × 2回 | 読みクリック × 1回
 クイズ解答 × 0回 | クイズ正解 × 0回

現在獲得できるポイント
 4/15-21読みクリック: 5pt | 4/15
 4/15-21体重入力: 35pt | 4/15

実績評価

振り返りレポート

ちょこやせ♪マイナス2kg・2cmチャレンジ2018にご参加いただき有難うございました。8週間の結果をまとめた最終レポートをご確認ください。

開始時体重 76.1kg
 目標体重 74.1kg
 終了時体重 73.7kg (-2.4kg)



祝☆達成!!!
 目標達成おめでとうございます!!
 そして、12週間お疲れ様でした。有言実行出来たあなたは素晴らしいです♪
 今回のちょこやせ♪マイナス2kg・2018で自信と、自己管理のコツを。そして、これからは今の生活習慣とができるかが大きな分かれ道に。納得しないように、これからは過剰に続けて自分の状態を把握してこれからも応援しています!!

結果に応じた個別コメントを表示



期間中の体重推移グラフ

あなたの行動目標達成状況

週	1w	2w	3w	4w	5w	6w	7w	8w
食事	◎	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎
運動	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

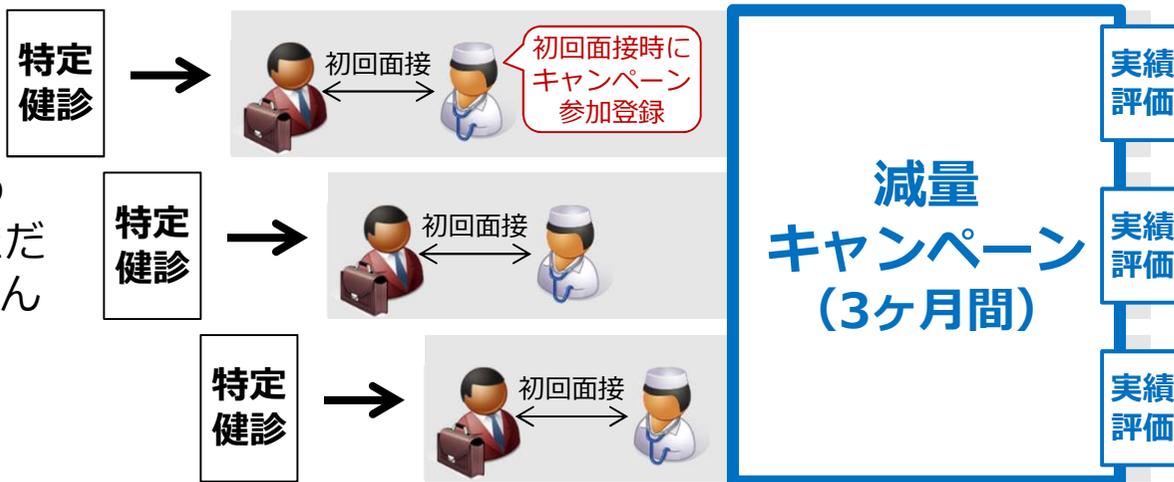
◎ できた ○ あと一步 × やらなかった

期間中の行動目標達成状況

実施方式

初回面接後は 共通スケジュール

初回面接後、合同開催方式の減量キャンペーンに参加いただき、▲2kg・▲2cmに取り組んでいただきます。



▲2kg・▲2cm未達者対策

減量キャンペーン期間中の「体重・腹囲入力状況」「体重・腹囲推移」に応じて対策をご提案いたします。

＜減量キャンペーン期間中の管理システム画面イメージ＞

＜対策例＞

- 2kg・2cm達成の可能性が高い方
→ 継続参加
- 同 可能性が低い方
→ 電話/メール支援 (有償オプション)
→ キャンペーン参加を中断して従来型 (180pt) に移行

▲2kg・▲2cm達成状況推移詳細 (個人別)

(健保名) 健康保険組合

保険証番号・番号 氏名漢字 氏名カナ	管理番号	健診時	初回面接	第1週 1/15 ~1/20	第2週 1/21 ~1/27	第3週 2/1 ~2/3	第4週 2/4 ~2/10	第5週 2/11 ~2/17	第6週 2/18 ~2/24	第7週 2/25 ~3/3	第8週 3/4 ~3/10
(記号・番号) (氏名漢字) (氏名カナ)	(管理番号)	体重	71.9	71.9 (±0.0)	72.0 (+0.1)	72.0 (+0.1)	71.8 (-0.1)	72.2 (+0.3)	71.7 (-0.2)	71.5 (-0.4)	71.3 (-0.6)
		腹囲	89.0	89.0 (±0.0)	89.0 (±0.0)	89.0 (±0.0)	89.0 (±0.0)	87.8 (-1.2)	87.5 (-1.5)	87.2 (-1.8)	87.0 (-2.0)
(記号・番号) (氏名漢字) (氏名カナ)	(管理番号)	体重	81.1	85.6 (+4.5)	85.0 (+3.9)	85.1 (+4.0)	85.0 (+3.9)	84.8 (+3.7)	83.5 (+2.4)	83.0 (+1.9)	82.1 (+1.0)
		腹囲	96.8	100.0 (+3.2)	100.0 (+3.2)	99.9 (+3.1)	99.9 (+3.1)	99.9 (+3.1)	97.8 (+1.0)	97.0 (+0.2)	97.0 (+0.2)
(記号・番号) (氏名漢字) (氏名カナ)	(管理番号)	体重	70.3	70.3 (±0.0)	69.5 (-0.4)	68.8 (-1.1)	68.5 (-1.1)	68.5 (-1.8)	67.7 (-2.2)	67.4 (-2.5)	67.4 (-2.5)
		腹囲	86.0	86.0 (±0.6)	85.5 (+0.1)	85.5 (+0.1)	84.0 (-1.4)	83.5 (-1.9)	83.5 (-1.9)	83.5 (-1.9)	83.0 (-2.4)

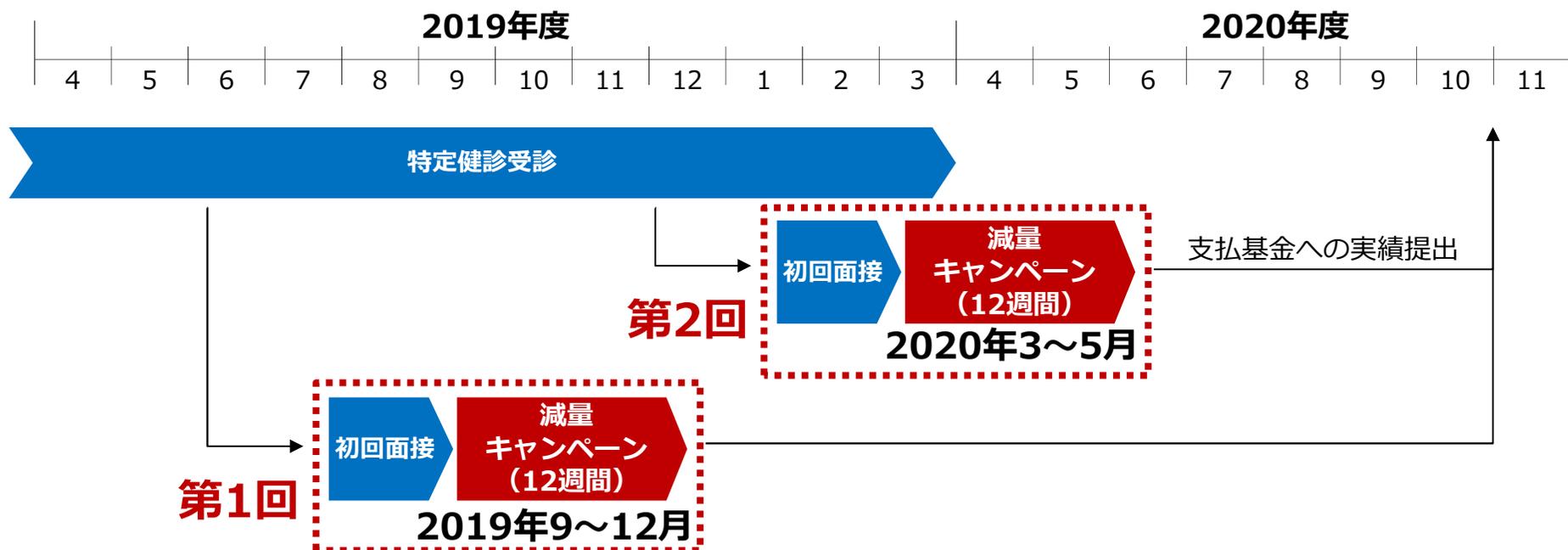
青字 ▲2kg or ▲2cm 達成

赤字 2kg or 2cm 増加

背景グレー 未入力週

※画面レイアウトは変更する場合があります。

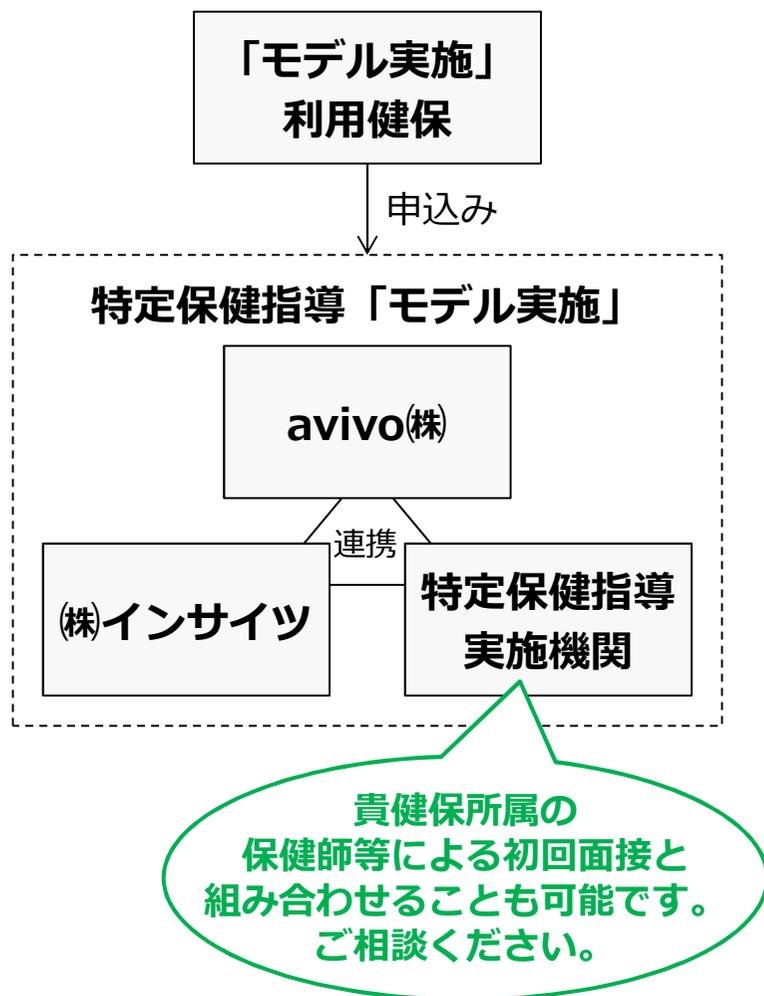
今年度事業実施スケジュール



	第1回	第2回
スケジュール概要	初回面接 ~9月上旬 減量キャンペーン 9月中旬~12月上旬	初回面接 ~2月下旬 減量キャンペーン 3月上旬~5月中旬
想定対象者	2019年6月頃までの特定健診受診者 (2018年度受診者も参加可能)	2019年12月頃までの特定健診受診者

実施体制と役割分担

■ 体制図



■ 役割分担

	健保	avivo	
		特定保健指導 実施機関	インサイト
対象者データ選定	●		
対象者周知	●		
初回面談日程調整 ・会場確保	●		
初回面接実施		●	
キャンペーン 登録誘導		●	
キャンペーン運営			●
最終評価		●	●
XMLデータ 作成・納品		●	

本事業に関するお問合せ先

avivo株式会社 降籟大祐
furihata@avivo.co.jp
052-212-8105