

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】

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

特定保健指導
実施率向上にも
活用可能!!

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2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!!!**

・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2020
の成果 ※県内8健保・計544名の実績

73%が
食習慣取組



83%が
運動習慣取組



98%が
参加に満足

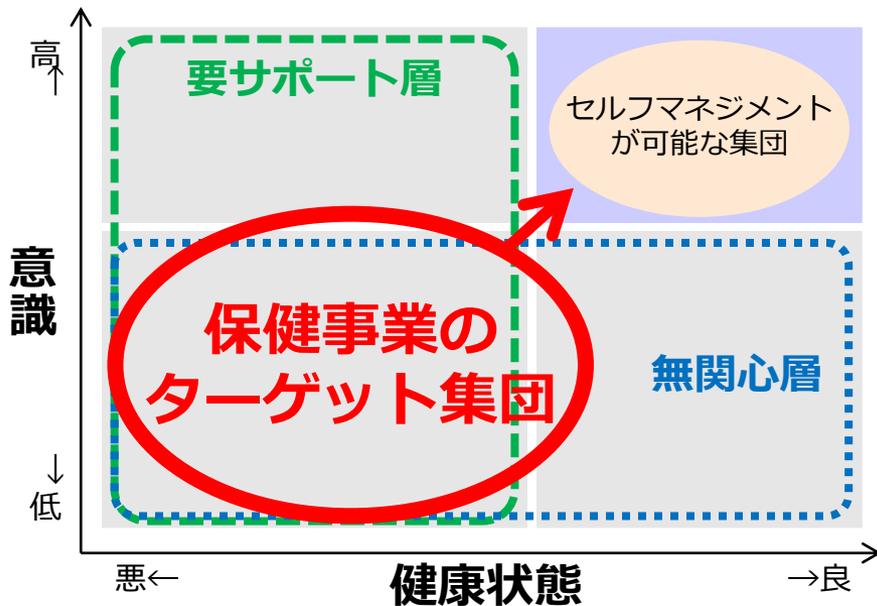


目次

- 『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
- 今年度事業①
kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2021
- 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「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。



健保連愛知連合会共同事業

kickake

みんなでちょこやせ
ハッピーキャンペーン
2020
参加者募集

参加費無料!

お宝獲得のチャンス!

amazon ギフト券

豪華賞品が抽選で当たる!

*本キャンペーンは株式会社インサイトによる無償サービスです。
本キャンペーンは「kickake」の登録ユーザーのみが参加できます。
kickake みんなでちょこやせハッピーキャンペーン2020事務局
info@kickake.com
*Amazon、Amazon.co.jpおよびその関連会社はAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

登録期間 2020年 8月31日(月) ~ 9月27日(日)

PC、スマホからご登録ください。

『減量キャンペーン』事業の全体像



■参加者様の声 (一部抜粋)

- このきっかけを機に、体重を少しずつ減らそうと思うようになりました。
- 日頃の運動に張りができて継続してやっていこうと言う気にさせてくれるから。
- 参加者みんな頑張ってるって思ったら、自分も頑張れました。あと自分の性格上「いつまで」って言う期日の目標があれば、それに向かって頑張れるので、またこのキャンペーンがあったら参加したいです!

■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。



『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°ルティ) 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 今年度事業①

みんなでちよこやせ・
ハッピーキャンペーン2021

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2021

企画・運営 avivo株式会社、株式会社インサイツ

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2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!!!**

スケジュール(予定)

キャンペーン期間	2021年10月～11月(8週間)
成果報告	2021年2月上旬頃

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2020

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)
- 週1回の体重入力 
- 健康コラム閲覧 
- 健康クイズ解答 
- アンケート回答 

<健保担当者>

- 管理サイトで入力状況確認

キャンペーン期間中 (2~3ヶ月)

低いハードル
⇒週1回体重をはかるだけ!

月・金の週2回
メールが届く!

週に1回...

①健康コラムを読む ②体重をはかって入力 ③ポイントGET!!



キャンペーン事務局

終了後

インセンティブ
⇒貯まったポイントで賞品GET!

賞品

抽選による
豪華賞品を
進呈予定



実績集計

報告書



成果の『見える化』

⇒データヘルスの評価に活用!

スケジュール

参加者登録
キャンペーン期間

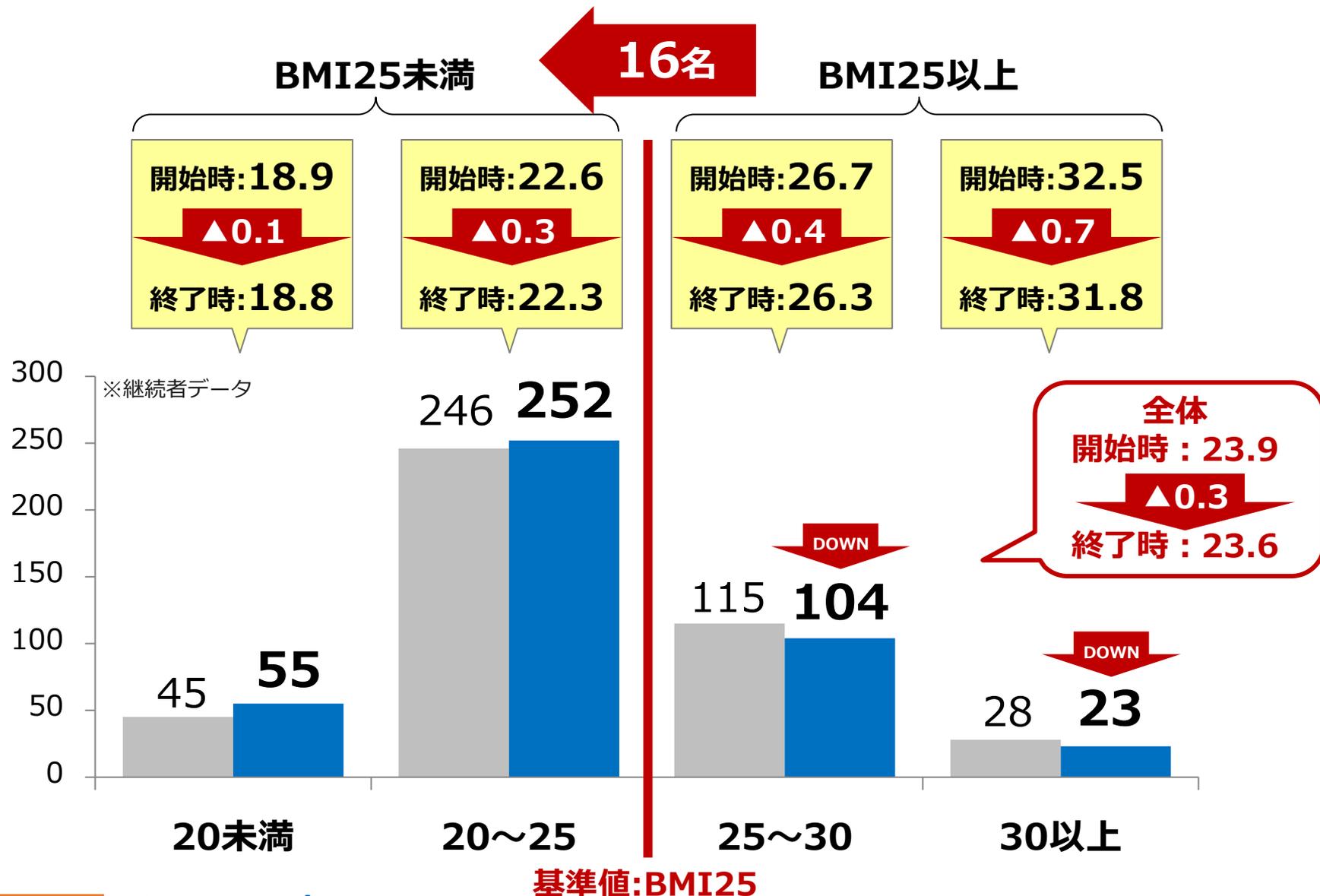
8月下旬~9月下旬
9月下旬~11月下旬(8週間)

参加団体・人数

参加団体数
総参加者数

8健保組合
544名 (男性301名、女性243名)

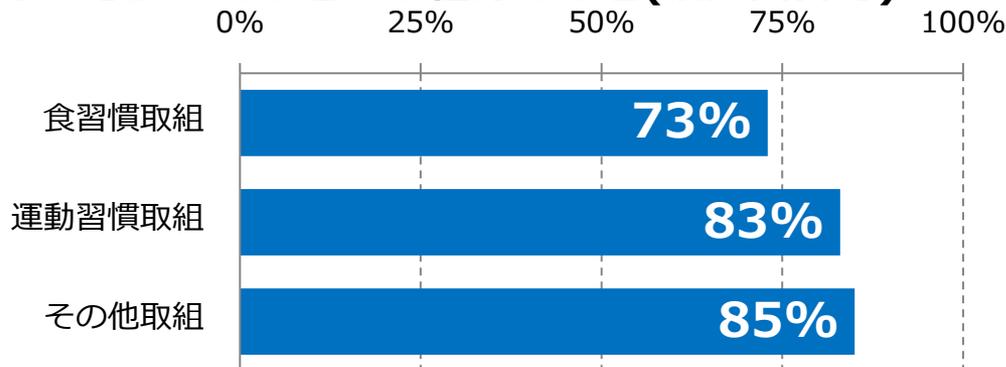
昨年度事業成果 BMI分布の変化 ⇒ 16名がBMI25以上から脱出



昨年度事業成果 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：68%（369名）

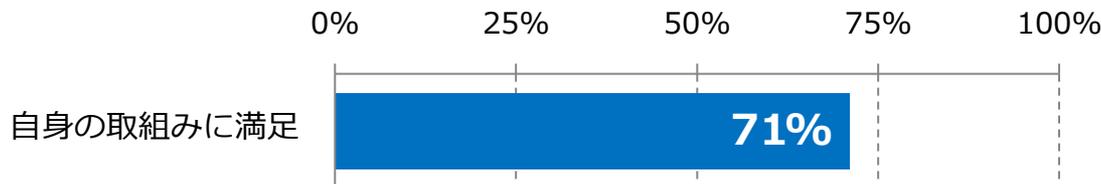
■ 期間中、心掛けたこと・取組んだこと(複数回答可)



- | 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・バランス | ・日常生活で体を動かす | ・体意識 |
| ・食べる順番 | ・ストレッチや筋トレ | ・その他 |
| ・摂取カロリー | ・ウォーキング | |
| ・間食 | ・歩数計を持つ | |

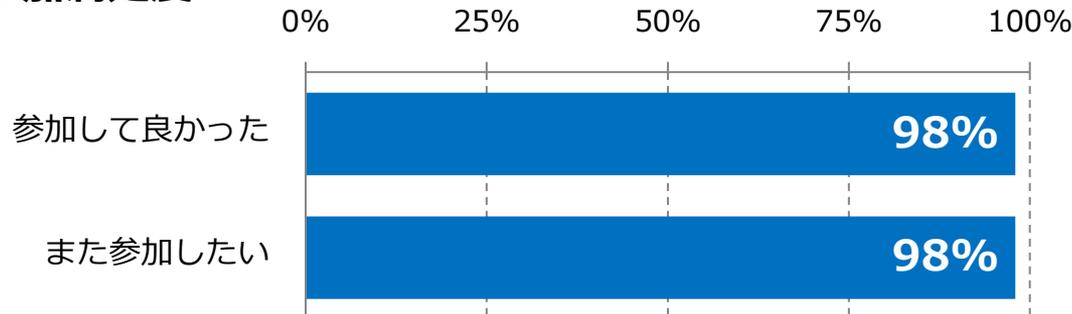
本キャンペーン期間中
約7割～8割が生活習慣に
関する取組みを実施

■ 期間中の自身の取組みへの自己評価



約7割が本キャンペーン
期間中の自身の取組みに
満足

■ 参加満足度



98%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

昨年度事業成果 参加者様の声（一部抜粋）

- 自分を振り返る良いきっかけとなる。
- 痩せようと思っていてもなかなか実践できなかったが、このキャンペーンをきっかけに頑張っって痩せようと思いました。
- 一人でやってもつまらないから。誰か聞いてくれるとモチベが上がる。
- お酒を飲む日がかかなり減りました。また、毎朝のウォーキングが、朝方は暗かったですが、清々しい気持ちで毎日がスタートできてよかったです。
- 毎週来るメールはやらなきゃと言う励みになりました。誰かに背中を押されている感じがとても良かった。
- 前回もこの時期に開催され、ちょうど外食や、ケーキなどカロリーが高いものを食べる機会が増えるから、気にかけるきっかけになります。
- 昔は、何をしても太ることはなかったが、今は全くその逆であり、何をしたら痩せられるのか？この取り組みは、自分に甘い人間にとっては意識が出来て良いと思う。
- 参加して、自分の体重を意識出来て良かった。残念ながら体重を減らす事は出来なかったが、次回また参加する機会があったら、体重を減らしたいと思う。

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
「マイナス2・2チャレンジ」

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『マイナス2・2チャレンジ』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

『マイナス2・2チャレンジ』の概要

初回面接後の継続支援に3ヶ月間毎週の体重入力によるインセンティブプログラムを適用したプログラムを**1人あたり19,800円**でご提供いたします。

従来の特定保健指導（積極的支援） 1人あたり**30,000～40,000円**



特定保健指導モデル実施 『マイナス2・2チャレンジ』

1人あたり**19,800円**

54%が達成!!
※平成30年度厚労省事業実績
(参考資料でご紹介)



<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

<参加者メリット>

- 毎週体重・腹囲を入力する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

<参加者向けチラシ>
事前+初回面接時に配布

何しろシンプルに取り組みたい、そんなあなたのために。

体重マイナス 2kg
腹囲マイナス 2cm で



特定保健指導
マイナス 2・2 チャレンジ

目標達成に向け体重と腹囲を web 入力

3ヶ月間で健診時の体重・腹囲から
マイナス 2kg・マイナス 2cm を目指すプログラム
達成した方にはもちろん QUO カード 1,000 円分プレゼント!

申込期間 2020年
4月15日(水) ~ 5月20日(水) 面談予約期間: 5月25日(月) ~ 6月12日(金)
申し込み後、面談予約期間になりましたらメールでお知らせいたします。

お申込みはこちらから

<https://wellme3.jp/cha22-202007/site/>



体重・腹囲を記録する
行動目標を振り返る

減量達成のヒントを学ぶ

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



※画面デザイン変更する場合があります。

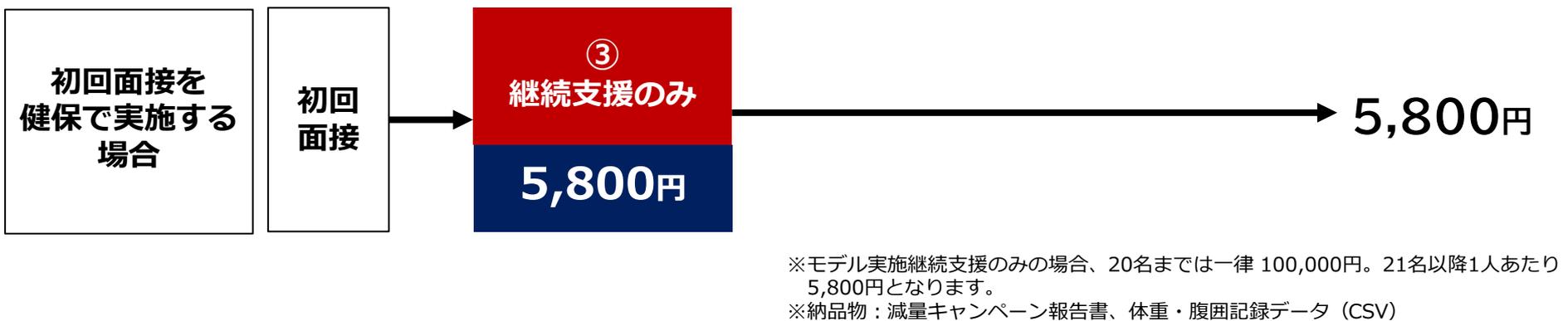
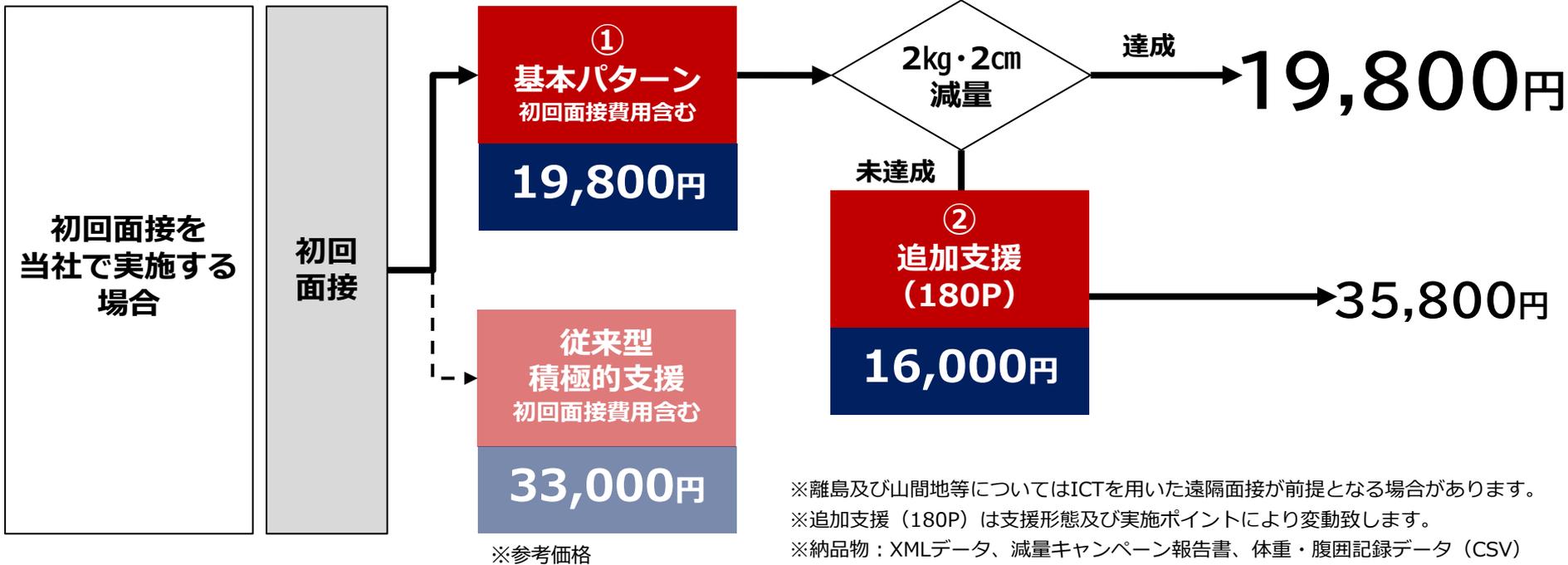
令和3年度事業実施スケジュール

令和3年度における実施スケジュールは2021年7月より、毎月第2月曜日から1週間、初回面接を実施後、3ヶ月間の継続支援期間を設けております。



	令和3年度											令和4年度											初回面接	継続支援
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							
7月期	初	継続支援																7/12(月)~7/16(金)	7/19~10/17					
8月期		初	継続支援															8/23(月)~8/27(金)	8/30~11/28					
9月期			初	継続支援														9/13(月)~9/17(金)	9/20~12/19					
10月期				初	継続支援													10/12(火)~10/15(金)	10/18~1/16					
11月期					初	継続支援												11/15(月)~11/19(金)	11/22~2/27					
12月期						初	継続支援											12/13(月)~12/17(金)	12/20~3/20					
1月期							初	継続支援										1/11(火)~1/14(金)	1/17~4/17					
2月期								初	継続支援									2/14(月)~2/18(金)	2/21~5/15					
3月期									初	継続支援								3/7(月)~3/11(金)	3/21~6/19					
4月期										初	継続支援							4/11(月)~4/15(金)	4/18~7/17					
5月期											初	継続支援						5/9(月)~5/13(金)	5/16~8/14					
6月期												初	継続支援					6/13(月)~6/17(金)	6/20~9/18					

費用



よくあるご質問…「モデル実施」制度について

● 「モデル実施」制度は今後も継続されるのか？

- ▶ 「モデル実施」は第三期特定健診・特定保健指導（平成30年度～令和5年度）から追加された特定保健指導区分の1つであるため、最低でも第三期の間中は「モデル実施」がなくなることはないとお考え下さい。

参考：XML「保健指導区分」 ※厚労省「XML用特定保健指導項目情報」より抜粋

…1:積極的支援、2:動機づけ支援、3:動機付け支援相当、4:モデル実施

● 「モデル実施」と従来の特定保健指導を併用することは可能か？

- ▶ 可能です。当社のお客様でも併用して取り組まれている事例もございます。

● 動機づけ支援対象者に「モデル実施」を行うことは可能か？

- ▶ 「モデル実施」は積極的支援対象者のための制度になっています。そのため、動機づけ支援対象者に「モデル実施」を実施した場合においても、その方については動機づけ支援対象者として取り扱うこととなります。

よくあるご質問…当社「モデル実施」サービスについて

● 初回面接は遠隔型ですか？対面型ですか？

- web環境を用いた遠隔型を基本としておりますが、事業所訪問対面型も対応しております。但し、離島・山間部、1事業所あたりの対象者数が少ない（1～2名）場合は、遠隔面接をご提案させていただく場合があります。

● 初回面接は健保（または事業主）所属の保健師が対応する予定だが、減量キャンペーンのみ参加することは可能か？

- 可能です。初回面接結果を当社に提供いただければ、以降の継続支援を当社が担当させていただきます。

● ▲2kg・▲2cm達成できなかった場合はどうなるのか？

- 継続支援期間中、専用の管理システムで達成状況を確認いただけます。そのため、達成が困難と想定される参加者について、通常の積極的支援に移行することをご提案することが可能です。
- また、最終的に▲2kg・▲2cmに満たなかった方に対する追加支援として、電話支援またはメール支援を実施することも可能です（当社または当社提携機関が対応、別途費用）。

● インセンティブはどのような内容か？

- ▲2kg・▲2cm達成者全員がもらえる賞品と、継続支援中の体重入力等で貯めたポイントを使って抽選で獲得できる賞品の2種類があります。
※令和元年度事業では、▲2kg・▲2cm達成者全員に1,000円分のQUOカードを、またポイントで獲得できる賞品としては、低周波治療器等を抽選で進呈致しました。

● 厚労省に提出するモデル実施計画書/実績報告書作成はサポートしてもらえるのか？

- 計画書・実績報告書ともに当社が原案を作成いたしますので、健保様にさせていただくことは内容の確認及びモデル実施以外の実績値（特定健診及び特定保健指導の実績）の入力のみです。

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