

【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!!!

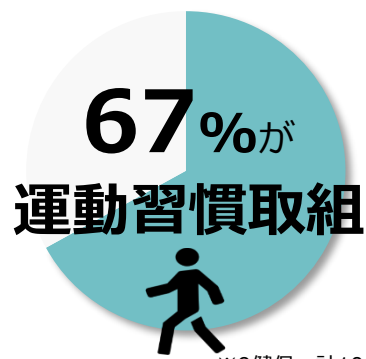
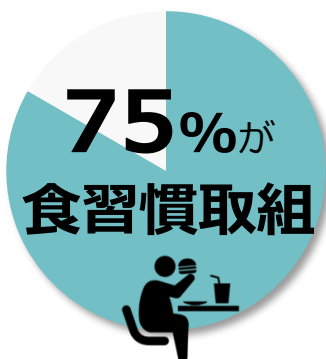
令和4年度『kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2022』の成果

・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

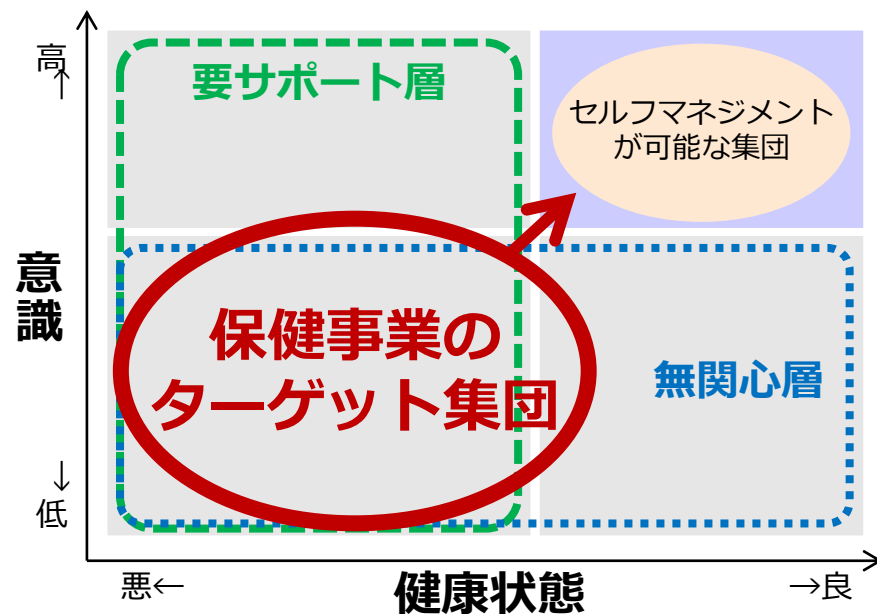
✓本資料は、avivo(株)及び(株)インサイトが著作権その他の権利を保有しており、許可のない複製・利用は「著作権法」および「不正競争防止法」によって禁じられています。
✓貴組合との間で正式な契約が成立した場合には、その規定に従ってこの情報をお取り扱いいただきます。
✓尚、貴社にて既に知得されている情報については、これらの制限は及びません。

目次

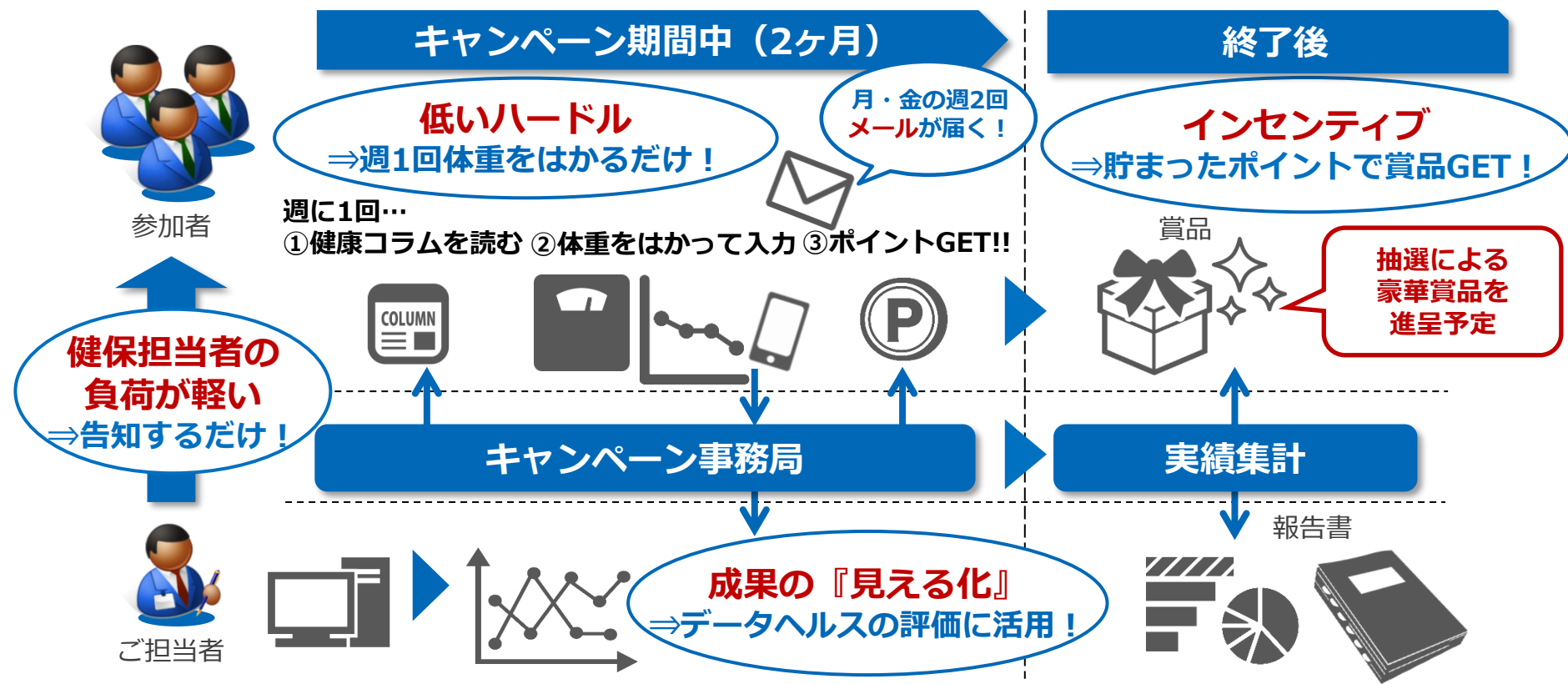
- 『減量キャンペーン』事業の基本コンセプト
- 『減量キャンペーン』事業の全体像
- 『減量キャンペーン』事業が対応する加算・減算指標
- 今年度事業①
kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2023
- 今年度事業②
特定保健指導モデル実施「マイナス2・2チャレンジ」

『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。



『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」ことが念頭にあり、体重計に乗る前に色々と反省する**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

kickake 今年度事業①

みんなでちょこやせ・
ハッピーキャンペーン2023

今年度事業①の概要

kickake

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2023

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
成果報告

2023年9月～11月(8週間)
2024年2月上旬頃

kickake

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

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

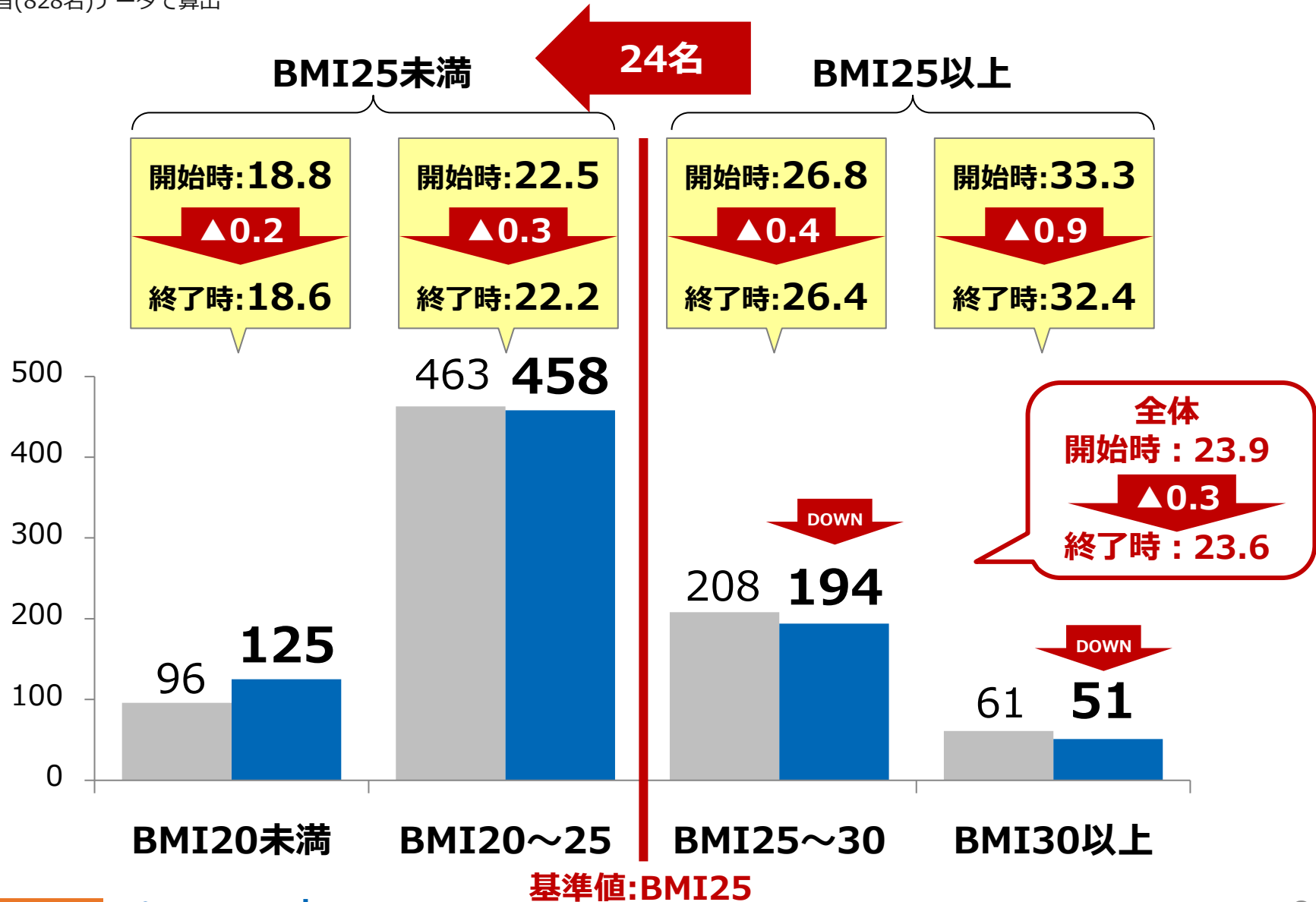
参加団体数
総参加者数

9健保組合
1003名



昨年度事業成果 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



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：74%（741名）

食習慣取組みの例

- ・食事内容
- ・規則正しい食事
- ・摂取カロリー
- ・間食

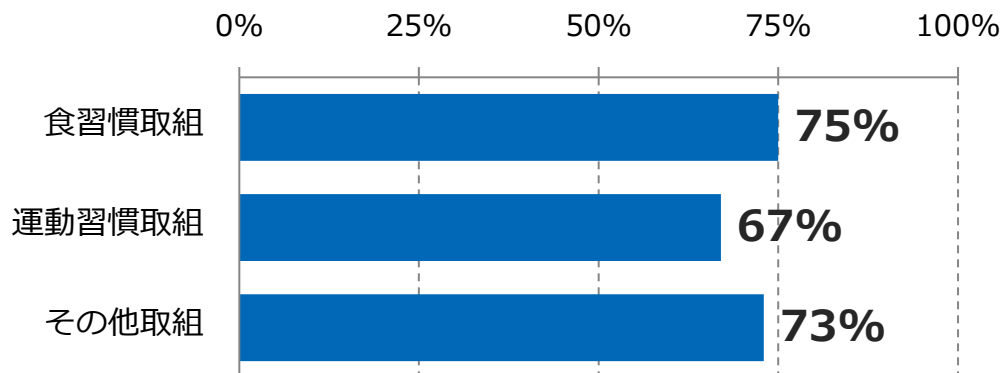
運動習慣取組みの例

- ・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

その他取組みの例

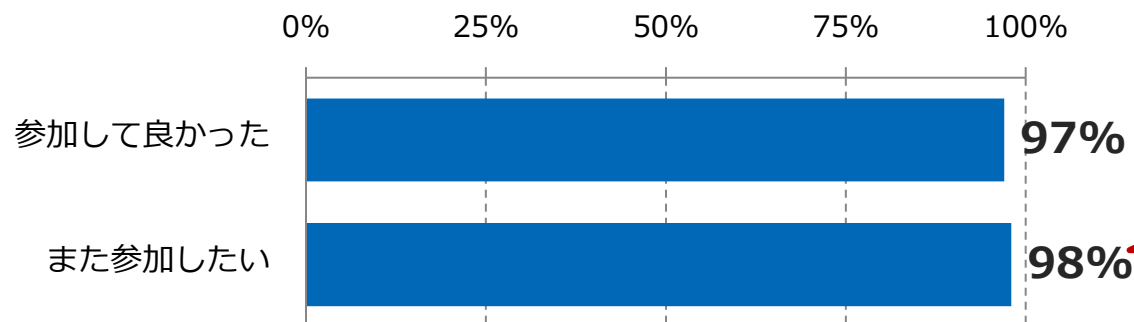
- ・体重意識
- ・その他

■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

昨年度事業成果 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。
- 今年の健康診断の結果、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。

今年度事業②
特定保健指導モデル実施
「マイナス2・2チャレンジ」

今年度事業②の概要

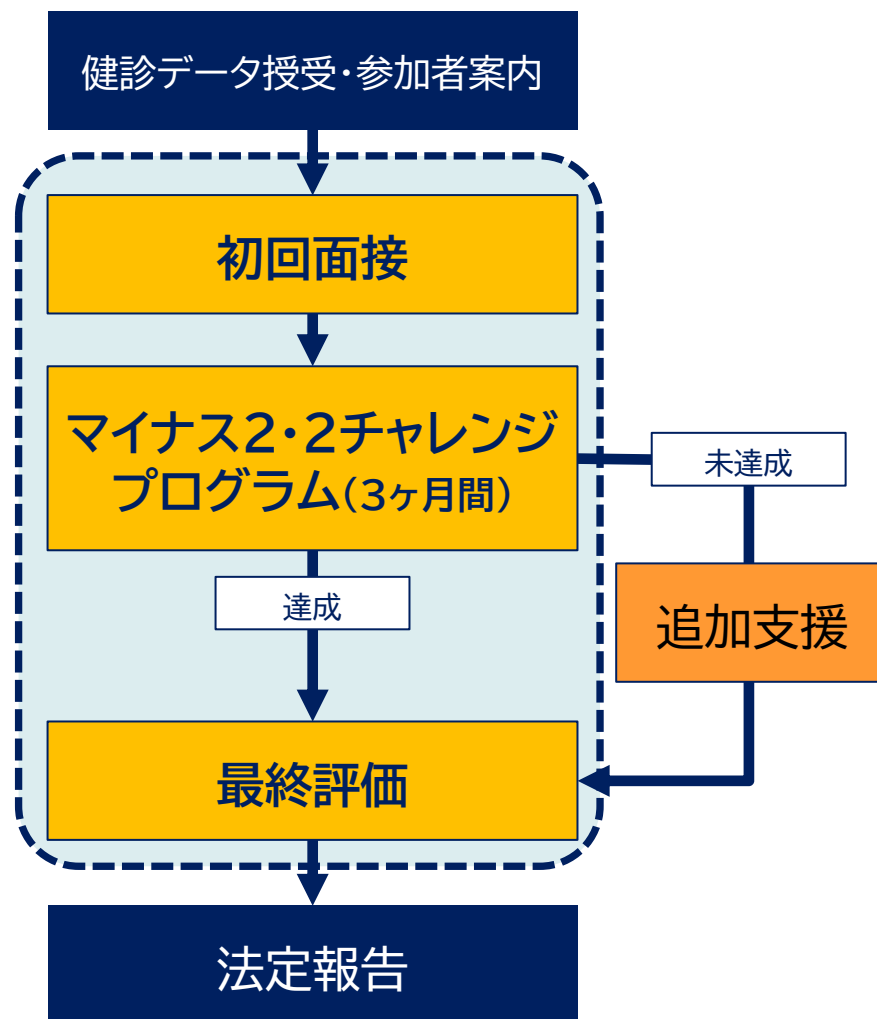
初回面接後の継続支援に3ヶ月間の体重・腹囲と改善行動の記録によるインセンティブを適用したプログラムを1人あたり19,800円で提供いたします。

スマホで簡単「できた」の記録。



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です。

19,800円 /一人当たり



『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

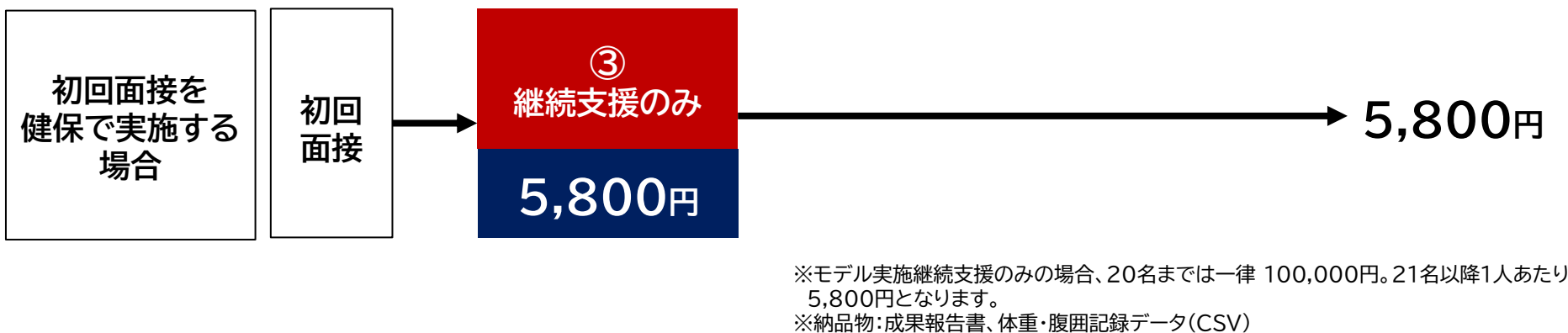
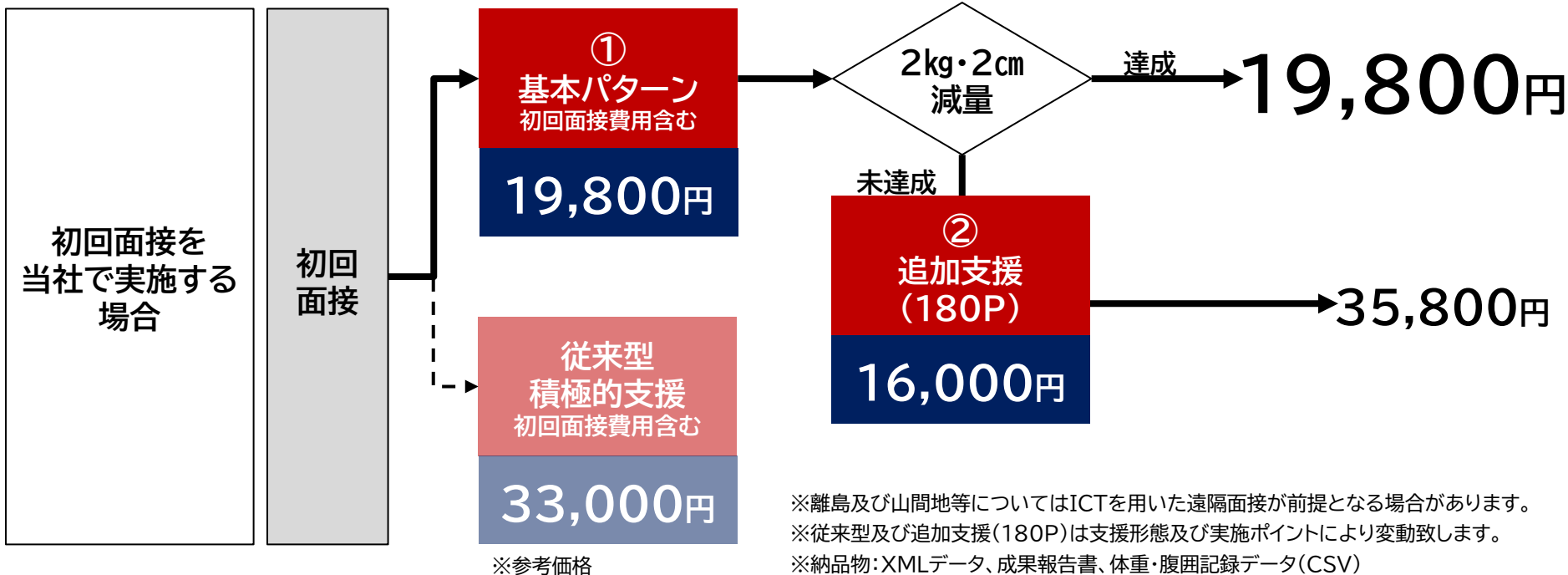


令和5年度の実施スケジュール

-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	継続支援 「マイナス2・2チャレンジ」			追加支援 (180ポイント)			

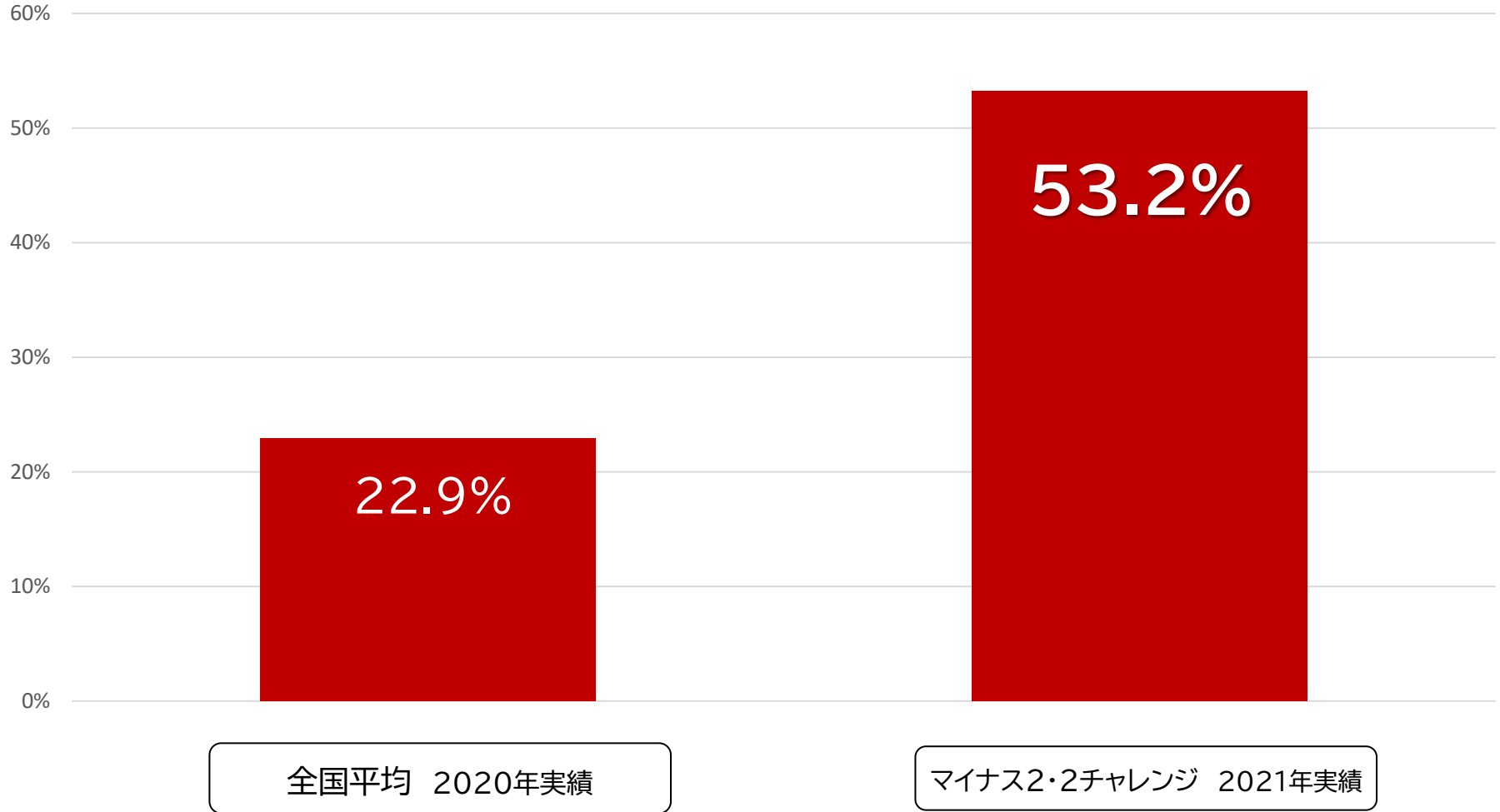
令和5年度	令和5年(2023年)						令和6年(2024年)											初回面接	継続支援
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		
2023年7月期	初	継続支援		追加支援														7/10~7/14	7/17~10/22
2023年8月期		初	継続支援		追加支援													8/4~8/10	8/14~11/19
2023年9月期			初	継続支援		追加支援												9/11~9/15	9/18~12/24
2023年10月期				初	継続支援		追加支援											10/6~10/13	10/16~1/21
2023年11月期					初	継続支援		追加支援										11/13~11/17	11/20~2/25
2023年12月期						初	継続支援		追加支援									12/11~12/15	12/18~3/24
2024年1月期							初	継続支援		追加支援								1/15~1/19	1/22~4/28
2024年2月期								初	継続支援		追加支援							2/9~2/16	2/19~5/26
2024年3月期									初	継続支援		追加支援						3/11~3/15	3/18~6/23
2024年4月期										初	継続支援							4/8~4/12	4/15~7/21
2024年5月期											初	継続支援						5/13~5/17	5/20~8/25
2024年6月期												初	継続支援					6/10~6/14	6/17~9/22

費用



参考1：モデル実施対象者の達成率

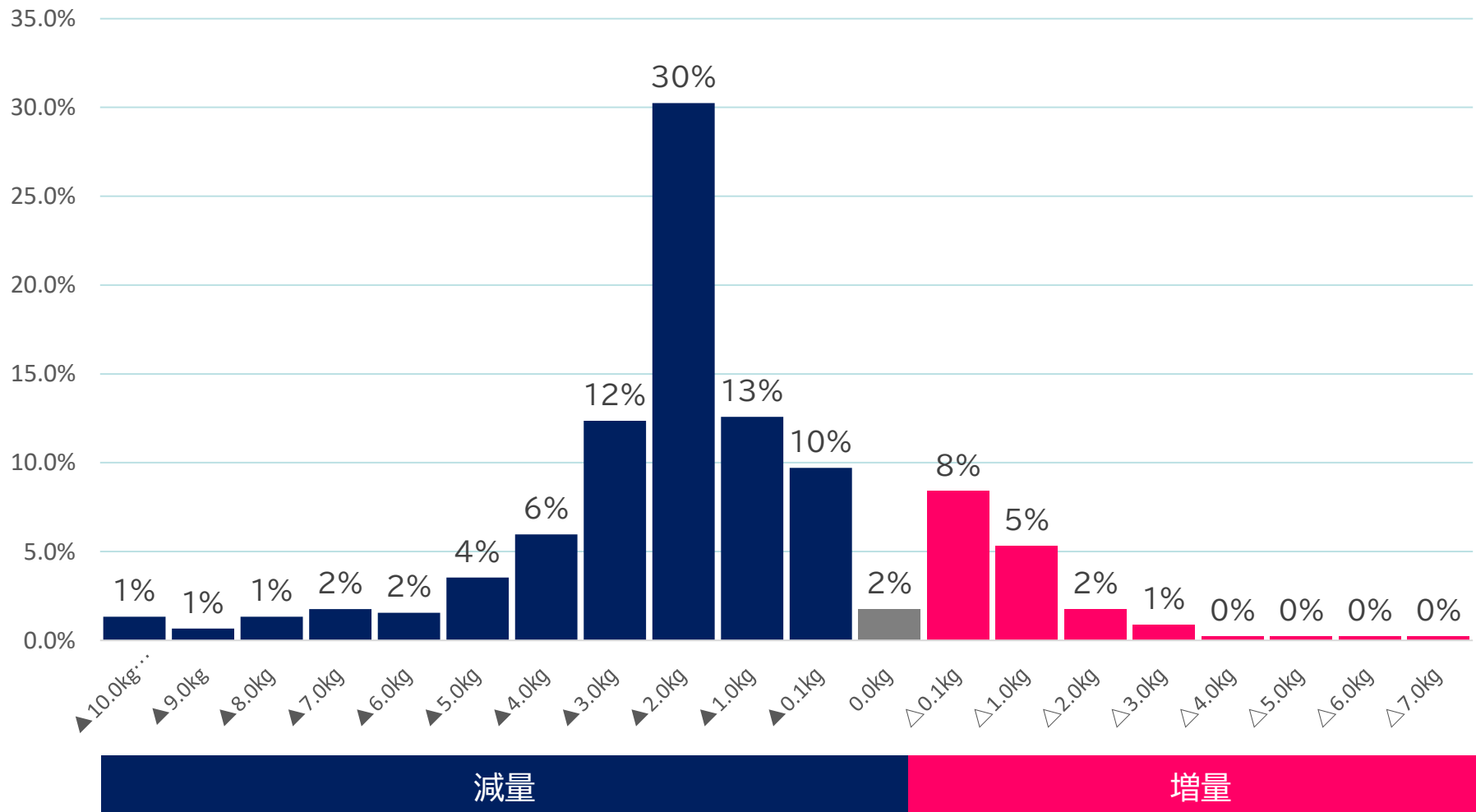
モデル実施達成評価※積極的支援該当者のみ ▲2kg・▲2cm達成状況



令和4年1月25日「厚労省 第1回効果的・効率的な実施方法等に関するワーキング・グループ」

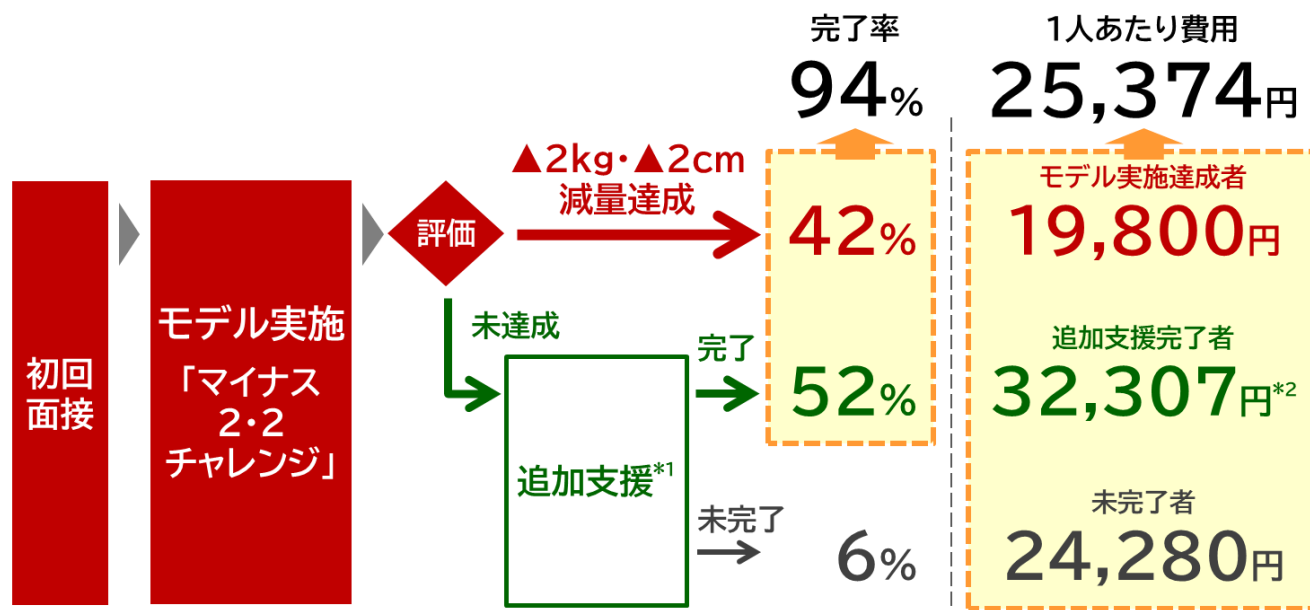
参考2：プログラム成果（最終評価時の体重）

プログラム成果（最終評価時の体重）
2021年度実績（動機づけ支援対象者含む）



参考3：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**

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