

事業名：睡眠センサーを活用した特定保健指導の民間委託事業（大阪紙商健康保険組合）

本事業の背景・目的

- ・特定保健指導について、厚生労働省が掲げる実施率目標と実績に乖離がある状況が続いている。また指導後も実際の数値改善が見られないことから、医療費の適正化や加入者の健康寿命の延伸に貢献できていない。
- ・そこで、睡眠センサーを活用したダイエットプログラムを特定保健指導のモデル実施として導入する。
- ・従来型の受動的な指導ではなく、対象者が能動的に参加するプログラムを通じて、対象者のモチベーション向上および行動変容につなげる。
- ・モデル実施の成果基準値でもある「体重-2kg、腹囲-2cm」の数値改善をめざすことで、対象者の母数削減を図る。
- ・成果報酬型の事業として外部委託することでリスクを下げながら、既存の保健師稼働だけではアプローチできなかった層へ提供し、実施率の向上をめざす。

主な活動内容

積極的支援対象者に対し、睡眠センサーと専用アプリを送付し、日々の睡眠時間と歩数をアプリで見える化。

3ヶ月間「1日7~9時間以上の睡眠・8000歩以上の歩数」を目標に取り組んでいただき、目標の達成具合に応じ、睡眠改善や肥満解消に繋がるギフトを送付、行動変容を促す自発型の特定保健指導を実施した。



2022年度の達成状況

■ 設定した成果指標

指標1

体重-2kg、腹囲-2cmの改善

- ・参加者の体重及び腹囲を、プログラム参加前後にて比較する
- ・体重と腹囲のいずれの数値においても、以下の条件を満たす場合、達成と評価する【健診時数値-終了後報告値 \geq 2】

指標2

行動変容による改善の維持（体重・腹囲）

- ・全体参加者のうち、指標①の達成者のみを評価対象とする
- ・プログラム終了時と、プログラム終了から3ヶ月後を比較し、行動変容により改善が維持されているかを、以下の通り評価する
 - プログラム終了時の体重を(A)、腹囲を(B)、プログラム終了から3ヶ月後の体重を(C)、腹囲を(D)としたとき、以下の条件を満たす場合、達成と評価する【C(kg) \leq A(kg)、D(cm) \leq B(cm)】

■ 達成状況

参加者数：14名（うち終了済み8名、年度跨ぎで継続中6名）

	指標1	指標2
達成	0名（0%）	0名（0%）
未達成	8名	0名

- ※指標2は指標1の達成者が0のため、評価を実施していない
- ※()内は指導終了者を母数とした達成率

■ 終了者における体重または腹囲の減少者数

体重	腹囲
3名（38%）	4名（50%）

数値が減少傾向にある参加者はいるが、-2kg-2cmに達していない

2023年度の取り組み内容

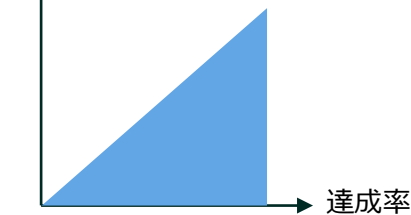
- ・成果指標達成に向けて、アプリ利用中の参加者へ減量に向けたさらなる動機づけが必要と考えられるため、2022年度の取り組みに加え、**期間中に「中間面談」を設け、睡眠データをもとに生活習慣改善アドバイスを実施する。**
- ・前年度の結果を踏まえ、指導による減量に向けた取り組みを重点取り組みとし、指標①のみを成果指標とする。
- ・実施モデルとしては、横展開に向けた健保リスク最小化のため、100%成果報酬での支払いを採用する。

指標

体重-2kg、腹囲-2cmの改善

■ 実施モデル（100%成果報酬）

支払額 3万 x 達成人数



今後のスケジュール

2023

2024

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
▲事業者 打合せ	▲事業者 契約	▲対象者へ 案内発出	▲指導開始						▲結果 振り返り