

令和4年1月25日

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

資料3

モデル実施のプログラム例について

(河原構成員提出資料)

事例一覧

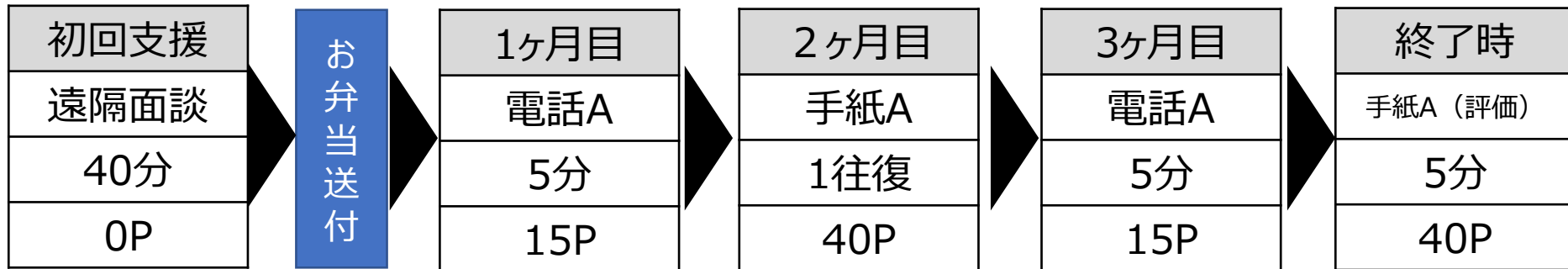
コースNo.	概要
1	低糖質・低カロリー弁当の活用
2	希望に応じたグッズによるサポート
3	インセンティブを活用
4	自身で目標実践の後、ヘルシー食事体験or運動支援
5	おすすめ目標活用による行動目標の設定
6	モデル実施専用ツールの活用
7	自主的に取り組みを選択できる支援コース

モデル実施 例 1 低糖質・低カロリー弁当の活用

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
1	・低糖質でカロリーを抑えたお弁当（冷凍）7食分を送付し、食事の摂り方の実践的指導につなげる			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	110	440	特になし	40.8%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

・面談だけでは難しい食事の実践指導として、食品の選び方、量、食べる順番、食べる時間（よく噛む、急がない等）などを体感していただくために冷凍弁当を活用し指導につなげている。

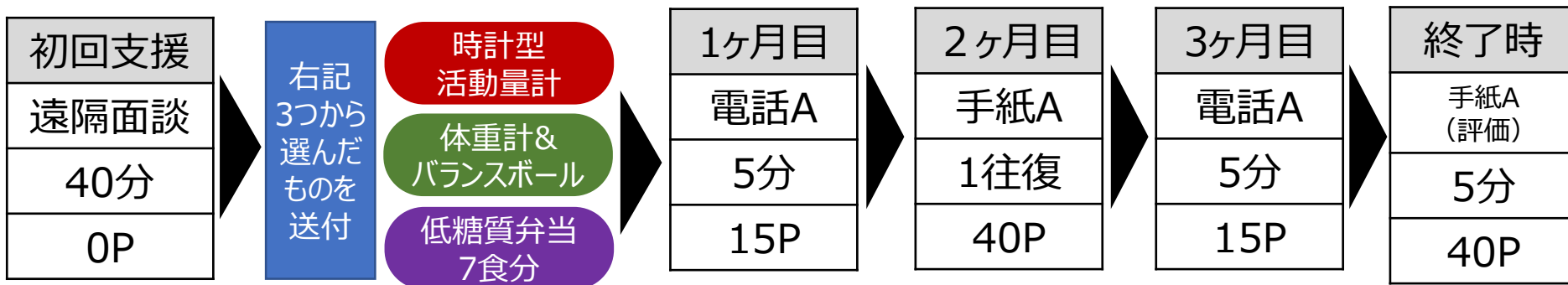


モデル実施 例2 希望に応じたグッズによるサポート

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
2	・初回支援時に専門職と相談し、3種類のグッズから一つを選択してもらい、それを活用した支援を行う			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	110	187	特になし	55.1%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

- ・設定した行動計画や本人の希望にあわせた日常的なサポートを実現するために、グッズの選択幅を設け支援を実施した

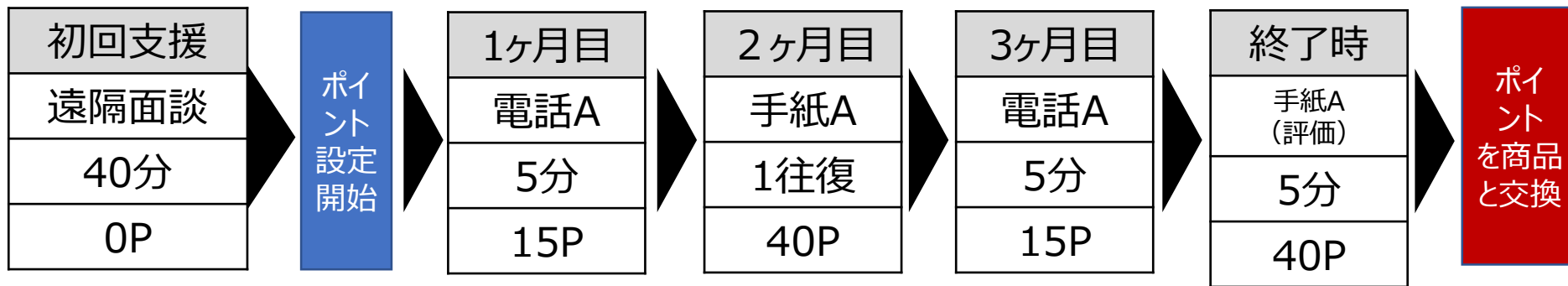


モデル実施 例3 インセンティブを活用

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
3	・対象者の体重の計測、実践状況の入力、体重の減量状況から3ヶ月間ポイントを付与（最大5000ポイント）、獲得したポイントは商品と交換できる			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	110	428	特になし	41.5%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

・取組みや成果に対するインセンティブを活用したコース。ポイント付与基準は体重減少だけでなく、計測や実施記録等モニタリングも付与した

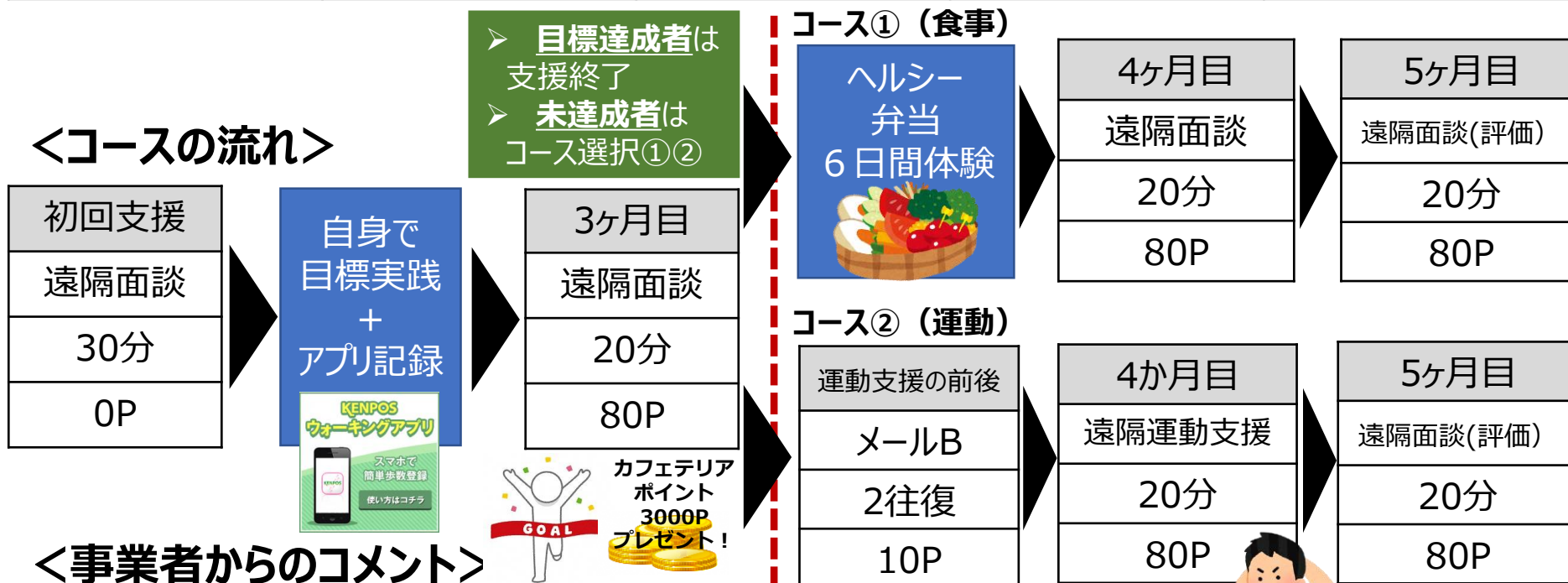
最大5,000ポイント
獲得後は好きな商品と
交換できる！

モデル実施 例4 自身で目標実践の後、ヘルシー食事体験 or 運動支援

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
4	・最初の3か月は、 自身で目標実践+アプリ記録 （達成者にはインセンティブ付与） ・目標未達成者は、その後、① ヘルシー食体験 or ② パーソナル運動支援 （遠隔）			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	80	188	被保険者	38.8%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

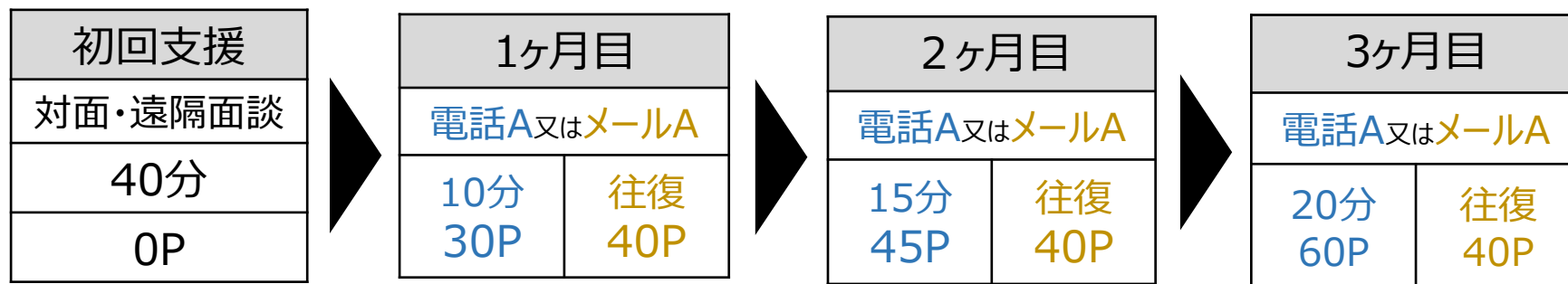
- ・アプリを活用した3か月間の目標実践とインセンティブポイントで実施率、達成率アップ。リテラシーの高い加入者の特性に合わせて「自己管理型」および自身でコースを選ぶ「参加型」を組み合わせたプログラム。
- ・3か月後に目標未達成者は、その後続けてフォローを実施。（180P以上を達成）

モデル実施 例5 おすすめ目標活用による行動目標の設定

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
5	<ul style="list-style-type: none"> ・初回面談前に専用アプリをインストールしていただき、生活習慣のアンケートを実施。生活習慣のアンケート結果と健診結果をもとに選定したおすすめの実行動目標（おすすめ目標）と、大目標（将来なりたい姿）を提示し、取り組みたい項目をご自身で選択していただいた上で初回面談を受けていただく。 ・継続支援では、大目標をふまえたアドバイスやメッセージの配信を行う。 			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	120～135	412	特になし	35.4%

<コースの流れ> ※継続支援は電話コース、又はメールコースから選択が可能



<事業者からのコメント>

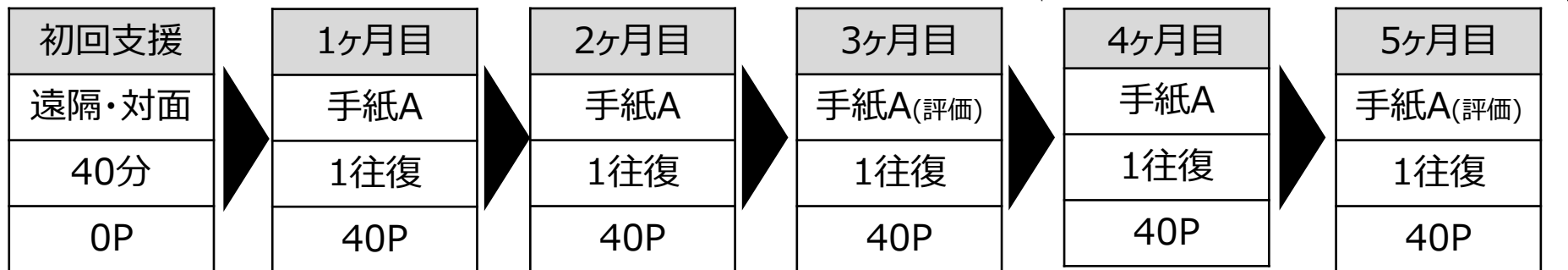
・選択された大目標とおすすめ目標に沿った内容のアドバイスやコンテンツ、およびご加入の保険者様からの応援メッセージを配信することで取り組みの実践率がアップし、達成した対象者のグループは体重減少率－4.3%と高い成果が出ている。また、大目標を設定して特定保健指導終了後のイメージをすることで、モチベーションの維持・向上につなげている。 7

モデル実施 例 6 モデル実施専用ツールの活用

<概要>

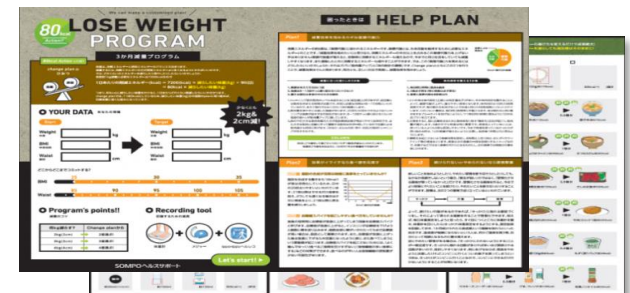
コースNo.	コースの概要・特徴			
6	・「わかる」「できる」「やってみた」をコンセプトにしたモデル実施専用ツールを使用して減量を目指す。			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	120	8,000	リピーター・被扶養者・特になし等	25.0%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

・減量を達成するために、「何をすればよいか？がすぐわかり」「これくらいだったらできそう」と思える具体的な目標を提示し、実行に繋がる取り組みを促します。

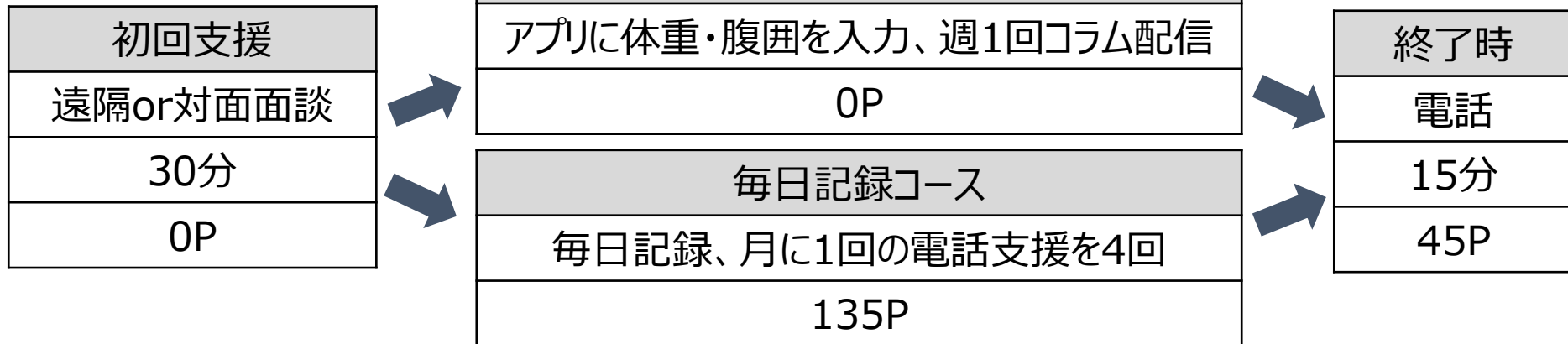


モデル実施 例7 自主的に取り組みを選択できる支援コース

<概要>

コースNo.	コースの概要・特徴			
7	記録用アプリで体重・腹囲・行動目標の達成状況を記録。 キャンペーン期間を設け、期間中は、記録・クイズ・ゲームなどでポイントを取得し、 抽選で賞品プレゼントに応募できる。			
実施期間	獲得ポイント	実施人数	対象者特性	目標達成率
3ヶ月	45~180	714	リピーター	WEBコース 21.2% 毎日記録コース 73.5%

<コースの流れ>



<事業者からのコメント>

自主的な取り組みか、通常支援か、プログラムを選択できる。
キャンペーン期間にはインセンティブの追加で参加を促す。