

令和4年4月12日	資料2-2
第2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	

# ICTを活用した保健指導の適切な 実施方法の検証（津下構成員提出資料）

# ICTを活用した保健指導の適切な実施方法①

肥満者の体重変化に対するウェブベース介入に関する99件の国内外の論文※を用いてメタ解析を実施。変量効果モデルを選択し、効果量は標準平均偏差（standardized mean difference : SMD）を指定して分析、研究結果間の異質性の程度は $I^2$ で判断した。

※The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of biasにおいて評価のうえ介入群と対照群のデータが抽出できた論文（2001年~2020年）を採択  
※採用された論文の対象者の平均年齢20.5歳~69.0歳（18歳未満は除外）

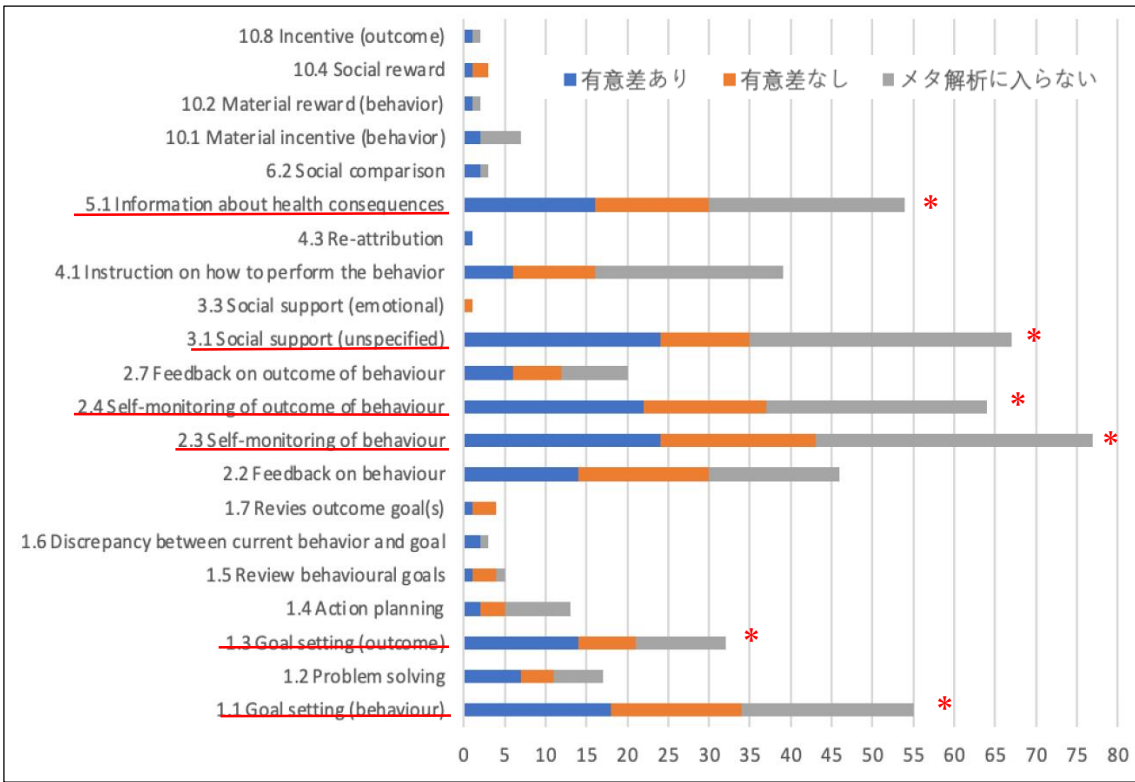
- 論文16件を抽出して、**介入期間が3か月未満のウェブベース介入の有効性が認められた。** SMD-0.71（95%信頼区間：-0.97~0.44）,  $I^2 = 77\%$
- 論文16件を抽出して、**介入期間が3か月以上6か月未満のウェブベース介入の有効性が認められた。** SMD-0.53（95%信頼区間：-0.83~-0.23）,  $I^2 = 92\%$
- 論文15件を抽出して、**スマートフォンアプリベース介入の有効性が認められた。** SMD-0.75（95%信頼区間：-1.06~-0.44）,  $I^2 = 85\%$
- 論文5件を抽出して、**個別化された情報提供の減量効果の有効性が認められた。** SMD-0.39（95%信頼区間：-0.73~-0.05）,  $I^2 = 87\%$
- 論文4件を抽出して、**専門家の助言の有効性が認められた。** SMD-0.42（95%信頼区間：-0.75~-0.08）,  $I^2 = 64\%$

# ICTを活用した保健指導の適切な実施方法②

肥満者の体重変化に対するウェブベース介入に関する99件の国内外の論文※について、BCT Taxonomy(v1)に該当するウェブベース介入の構成要素をまとめ、各論文における対照群との比較で「有意差あり」、「有意差なし」、「メタ解析に入らない」の3グループに分類した。

※The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of biasにおいて評価のうえ介入群と対照群のデータが抽出できた論文（2001年~2020年）を採択  
 ※採用された論文の対象者の平均年齢は20.5歳~69.0歳（18歳未満は除外）、1件の論文あたり2~10（5.2±1.8）種類の介入要素があった  
 ※Behaviour Change Technique Taxonomy（BCT Taxonomy）は93種類の構成要素が含まれている

採用された論文に含まれていたウェブベース介入の要素



ウェブベース介入の要素（BCT Taxonomy(v1)該当分）	
1. アウトカムに対する動機付け	12. アウトカム(行動変容)のセルフモニタリング
2. 社会的報酬	13. 行動変容のセルフモニタリング
3. 行動変容に対する具体的報酬	14. 行動変容のフィードバック
4. 行動変容に対する具体的動機付け	15. アウトカム目標の確認
5. 社会的な比較	16. 現状と目標の相違
<b>6. 情報提供</b>	17. アウトカム目標（行動変容）の確認
7. 再帰属	18. 行動計画
8. 行動変容を実行する方法の指導	<b>19. アウトカム目標設定</b>
9. 感情のソーシャルサポート	20. 問題解決
<b>10. 不特定なソーシャルサポート</b>	<b>21. 行動目標の設定</b>
11. アウトカム(行動変容)のフィードバック	

- 採用された論文が有するウェブベースの介入の要素は**21種類**でまとめられた。
- 有意差が示された論文では、「**情報提供**」、「**不特定なソーシャルサポート**」、「**アウトカム(行動変容)のセルフモニタリング**」、「**行動変容のセルフモニタリング**」、「**アウトカム目標の設定**」、「**行動目標の設定**」が多く含まれていた。

# アプリを活用した保健指導の適切な実施方法

## 【DOUKI-APP STUDY】

- 過去に特定保健指導を受けているリピーターを対象に、アプリ導入支援群（77名）、対照群（76名）の2群に分け、アプリ導入支援群に対して初回面接時にアプリ導入支援\*を実施した。
- 従来の動機付け支援では効果の出にくいと想定される者に対して、生活改善アプリの導入支援を行うことが、行動変容や保健指導効果を高めることにつながるかを検証するランダム化比較試験を行って解析中。

※初回面接時に実施したアプリ導入支援

①どのアプリが適しているか相談員と相談の上で決定、②インストールの支援

## 健康アプリを使ってもよい条件

