

第11回 協会けんぽ調査研究フォーラム
2025年5月27日（火）

若年メタボ該当者へ 健診前に送るナッジ通知の効果

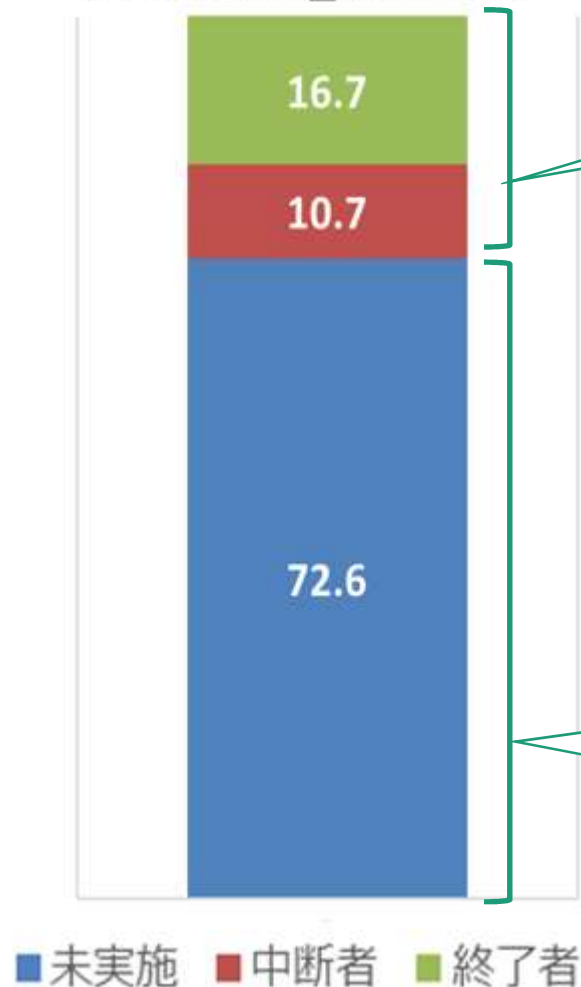
大江千恵子

全国健康保険協会 佐賀支部
企画総務部 保健グループ

【背景】

そもそもメタボ該当者に健診日前に健康行動を促す通知を送ってメタボ改善に効果があるのか？

特定保健指導の実施状況（%）
（2021年度_佐賀支部）



2018年度
重点施策として実施

特保実施者（終了者と中断者）

次年度健診の3か月前に行動目標と生活習慣を振り返る**封書**を送る

※第93回 日本産業衛生学会にて報告

健診日を意識（ゴール）
行動目標の想起（思い出す）
健康行動の習慣化（続ける）

効果あり

2019年度
重点施策として実施

**特保未実施者
（ランダム化比較試験）**

次年度健診の3か月前に**減量目標値等**とナッジを取り入れた**圧着ハガキ**を送る

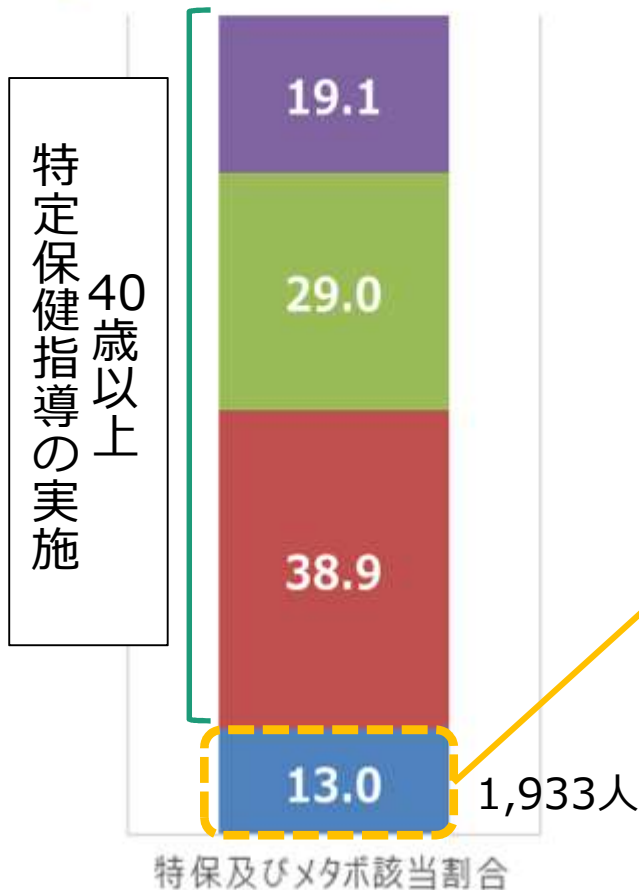
※第94回 日本産業衛生学会にて報告

効果あり

【目的】 特定保健指導は40歳以上を対象としているが、30歳代でメタボ該当となる者が多い印象（現場の声）？

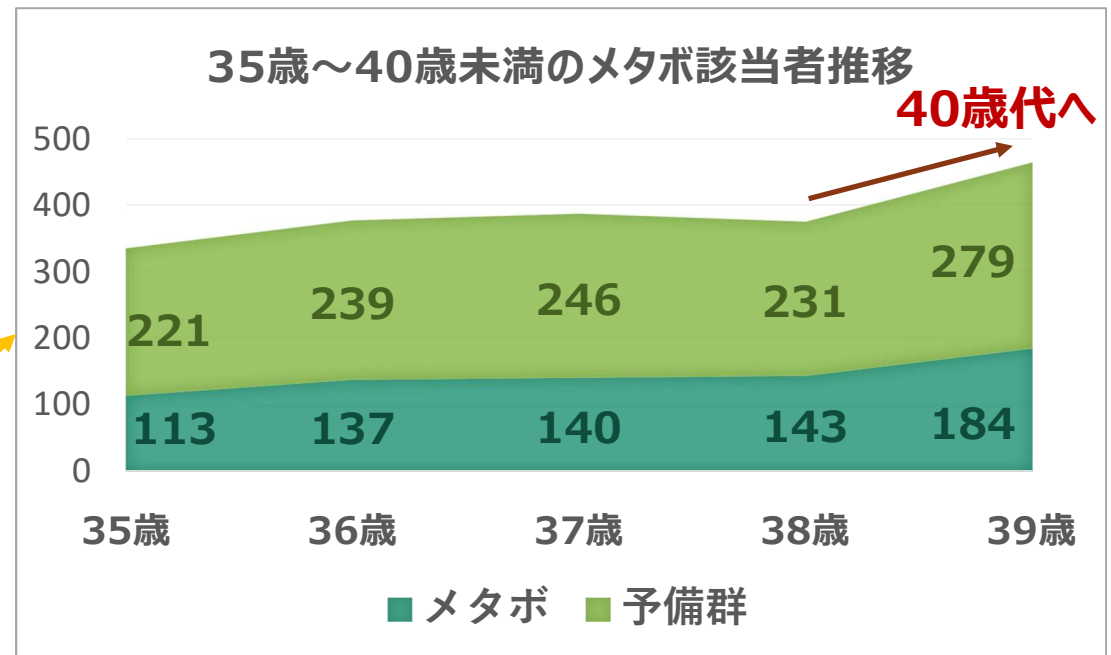
年代別特保及びメタボ該当割合
2021年度_佐賀支部（%）

■ 35歳～40歳未満 ■ 40歳～50歳未満
■ 50歳～60歳未満 ■ 60歳以上



特保 & メタボ該当の全体に占める
35歳～40歳未満の割合は13.0%、
30歳代ですでに一定程度のリスク群
が存在し、40歳手前で加速している。

⇒ 早期の介入が必要



【方 法】

【分析対象者（介入群）】

2021年9月～2022年2月（6か月間）に生活習慣病予防健診を受けた者のうち以下に該当する者。

- ①健診時に35歳～40歳未満のメタボリックシンドローム及び予備群の基準に該当しており、**服薬なし**及び保健指導を受けていない者。
- ②健診時に40歳～70歳未満の特定保健指導（積極的支援、動機づけ支援）に該当しており、特定保健指導を受けていない者。
- ③上記の①～②のうち、**1か月に1 kg減を基本とし、健診までの3か月間に、最大3kg減量すると対象から外れそうな者。**

【分析対象者（非介入群）】

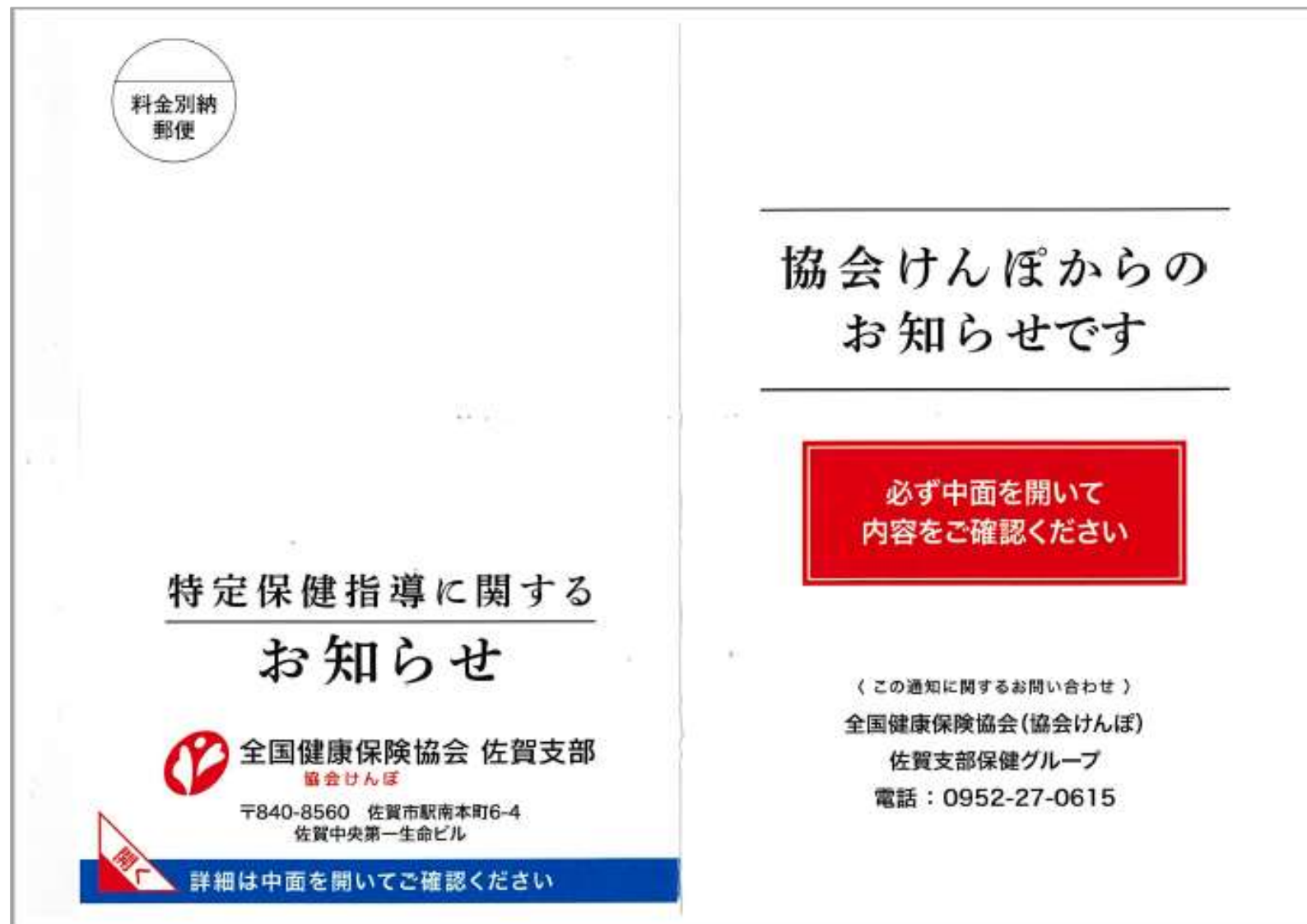
2019年9月～2020年2月（6か月間）に生活習慣病予防健診を受けた者のうち上記の①～③に該当する者。

【送付方法】

介入群に対し、当該健診月を起点として、次年度（2022年度）の健診3か月前※に自宅住所に文書（圧着はがき）を送付した。

※ 2019年度の分析結果より、協会けんぽの被保険者は毎年同じ月に健診を受ける傾向にあった（前年度健診日±30日で9割が受診） 例：2021年9月健診受診者→2022年6月に送付

通知はがき（圧着4面_外面）



減量目標値1~3キロ_メタボ該当or積極的支援

腹囲を基準とし、1~3キロの目標値が入る

この通知は、令和4年度特定健診の結果から、特定保健指導の対象となった方（メタボリックシンドロームの方）にお送りしております。

今年度の健診結果に変化がなかった場合、特定保健指導の対象となり、協会けんぽから事業所に保健指導（無料）のご案内が届く場合があります。

前年度の健診結果より、あなたは

あと **kg** の減量で

（腹囲-約 cm減少）

メタボから脱出できます。



郵便はがき

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本郵政株式会社



減量のヒント

まずは、

体重計を用意して毎日の体重を測定しましょう。



医療専門職の監督下以外での、糖質制限や過度なダイエットは避けましょう。

メタボの方のうち、このハガキを見て

2人に1人が
メタボから脱出しています。

☐ 健康コラムをご覧になりたい方は
こちら



☐ 健診前のサポートを受けたい方はこちら
☎03-XXXX-XXXX (平日9:00~17:00)

とお申し出ください。

フレーミングで意思決定を促す

減量目標値1~3キロ_メタボ予備群or動機づけ支援

すでにリスクが2つ以上あることを強調

この通知は、令和4年度特定健診の結果から、特定保健指導の対象となった方（メタボリックシンドローム予備群の方）にお送りしております。

今年度の健診結果に変化がなかった場合、特定保健指導の対象となり、協会けんぽから事業所に保健指導（無料）のご案内が届く場合があります。

あなたの健診結果から、リスクはすでに**2つ**お腹の脂肪を落とすことで改善が期待できます。

メタボリックシンドローム

腹囲・体重	
おへそ回り	cm
体重	kg

基準：男性 85cm以下
女性 90cm以下

脂質異常症、脂肪肝
甲状腺機能低下症、動脈硬化

血中脂質	
中性脂肪	mg/dl
HDL-C	mg/dl

基準：中性脂肪 150mg/dl未満
HDL-C 40mg/dl以上



高血圧症、動脈硬化

血圧	
収縮期	mmHg
拡張期	mmHg

基準：収縮期血圧 130mmHg未満
拡張期血圧 85mmHg未満

糖尿病、慢性すい炎
糖尿病性腎症、網膜症

血糖	
空腹時血糖	mg/dl
HbA1c	%

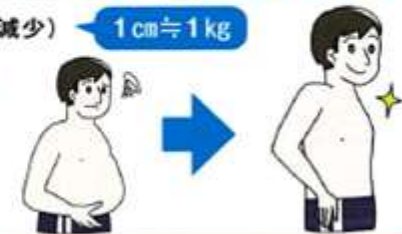
基準：空腹時血糖 100mg/dl未満
HbA1c 5.6%未満

前年度の健診結果より、あなたは

あと **kg** の減量で

（腹囲-約 cm減少） **1cm≒1kg**

メタボから
脱出
できます。



短期間で
効果が出る

減量のヒント

まずは、体重計を
用意して毎日の体重を
測定しましょう。



医療専門職の監督下以外での、糖質制限や過度なダイエットは避けましょう。

☐ 健康コラムをご覧になりたい方はこちら



☐ 健診前の電話によるサポートを受けたい方はこちら

☎0952-27-0615

（平日9:00~17:00）

「電話相談希望」とお申し出ください。

補足；減量目標値なし_3キロ以上減量が必要な該当者

特定保健指導への理解と期待

この通知は、令和4年度特定健診の結果から、40歳以上で特定保健指導の対象となった方（メタボリックシンドロームの方）にお送りしております。

糖尿病・高血圧症などのリスクが高まります。

今年度の健診結果に変化がなかった場合、特定保健指導の対象となり、協会けんぽから事業所に保健指導（無料）のご案内が届く場合があります。

保健師・管理栄養士のサポートで

毎年**3人に1人以上**が
メタボから脱出しています。

◎目標値 男性:85cm未満
女性:90cm未満



サポートを受けると…

無理なく着実に
効果を実感する方が増えています。

（40歳男性 Cさんの場合）



最大約30,000円のサポート料を協会けんぽが補助しています。

☐ 健診前の電話によるサポートを受けたい方はこちら
☎0952-27-0615（平日9:00～17:00）

「電話相談希望」とお申し出ください。

☐ ご自分で健康づくりをしたい方は
こちら

まずは筋力アップ！



アンカリング（自己負担無料※3万円のサポート）

検証デザイン

介入群

健診2021年9月～2022年2月

非介入群

健診2019年9月～2020年2月

通知前

通知なし

【分析対象者】①～③に該当する者

- ①40歳未満のメタボと予備群該当者であって血圧、血糖、脂質の服薬なしの者
- ②40歳以上の特保（積極＋動機）該当者であって特保未実施の者
- ③減量目標値3キロ未満の者



2022年9月～2023年2月健診データと突合

2020年9月～2021年2月健診データと突合

※次の該当者を除く

- ・2022年度の健診未受診者、資格喪失者、判定不能者
- ・通知前及び通知月に健診を受けた者
- ・通知文書不達者

※2020年度の健診未受診者、
資格喪失者、判定不能者を除く

●40歳未満147人 ●40歳以上1,135人

●40歳未満131人 ●40歳以上798人

カイ二乗検定、有意水準5%

階層化レベルを比較（「非該当」、「積極(メタボ)→動機(予備群)」を効果あり）

【結 果】

介入群と非介入群における次年度改善状況の比較

	介入群 (2021年9月健診月～2022年2月健診月)				非介入群 (2019年9月健診月～2020年2月健診月)				介入効果 ^{※4} (介入群との差)	
	40歳未満		40歳-70歳未満		40歳未満		40歳-70歳未満		40歳未満	40歳-70歳未満
	n	%	n	%	n	%	n	%		
階層化レベル										
積極的支援相当 ^{※1}	43	29.3	641	56.5	43	32.8	492	61.7		
動機づけ支援相当 ^{※2}	104	70.7	494	43.5	88	67.2	306	38.3		
次年度_積極的支援相当	24	16.3	388	34.2	26	19.8	309	38.7		
次年度_動機づけ支援相当	48	32.7	268	23.6	51	38.9	199	24.9		
次年度_該当なし	75	51.0	479	42.2	54	41.2	290	36.3		
次年度改善状況 ^{※3}										
改善あり	82	55.8	545	48.0	54	41.2	350	43.9	14.6*	4.1+
改善なし	65	44.2	590	52.0	77	58.8	448	56.1		

※1_「積極的支援（40歳以上）」と「医師判断メタボ判定（40歳未満）」を積極的支援相当とした。

※2_「動機づけ支援（40歳以上）」と「医師判断メタボ予備群（40歳未満）」を動機づけ支援相当とした。

※3_積極的支援の者が次年度度動機づけ支援になった者も「改善あり」とした。

※4_介入効果：介入群と非介入群における次年度改善状況の差（カイ二乗検定_有意水準5%）

* p < .05 + p < .10

【 考 察 】

○特定保健指導（特保）は40歳以上が対象であるが、すでに30歳代においても内蔵脂肪型肥満者が一定の割合で存在することが確認できた（13%）。国民健康栄養調査（2019）の食習慣・運動の意思を問う設問では、30代男性のうち食習慣は25.0%、運動習慣は26.8%が「関心はあるが改善するつもりはない」と答えていることから、若年肥満者には情報源に「関心を引くための工夫」が必要と考える。

○特保未実施者において、健診3か月前に個別に減量目標値を提示し、生活習慣を振り返るきっかけを与える通知は、次年度のメタボ改善に効果があった（第8回フォーラム）ことから、今回は40歳未満のメタボ対象者にも同様の方法でナッジ通知の送付を試みた。この事業開始前の健診データを非介入群として40歳未満の改善率を比較した結果、介入群（55.8%）と非介入群（41.2%）には14.6%の差があり、有意な効果が認められた。

○40歳以上と40歳未満では用いた階層化基準が若干異なるが、服薬者を除外する等、40歳以上と40歳未満の基準は極力揃えて比較した。
今後も事業評価を繰り返し、本事業を実施していくこととする。