

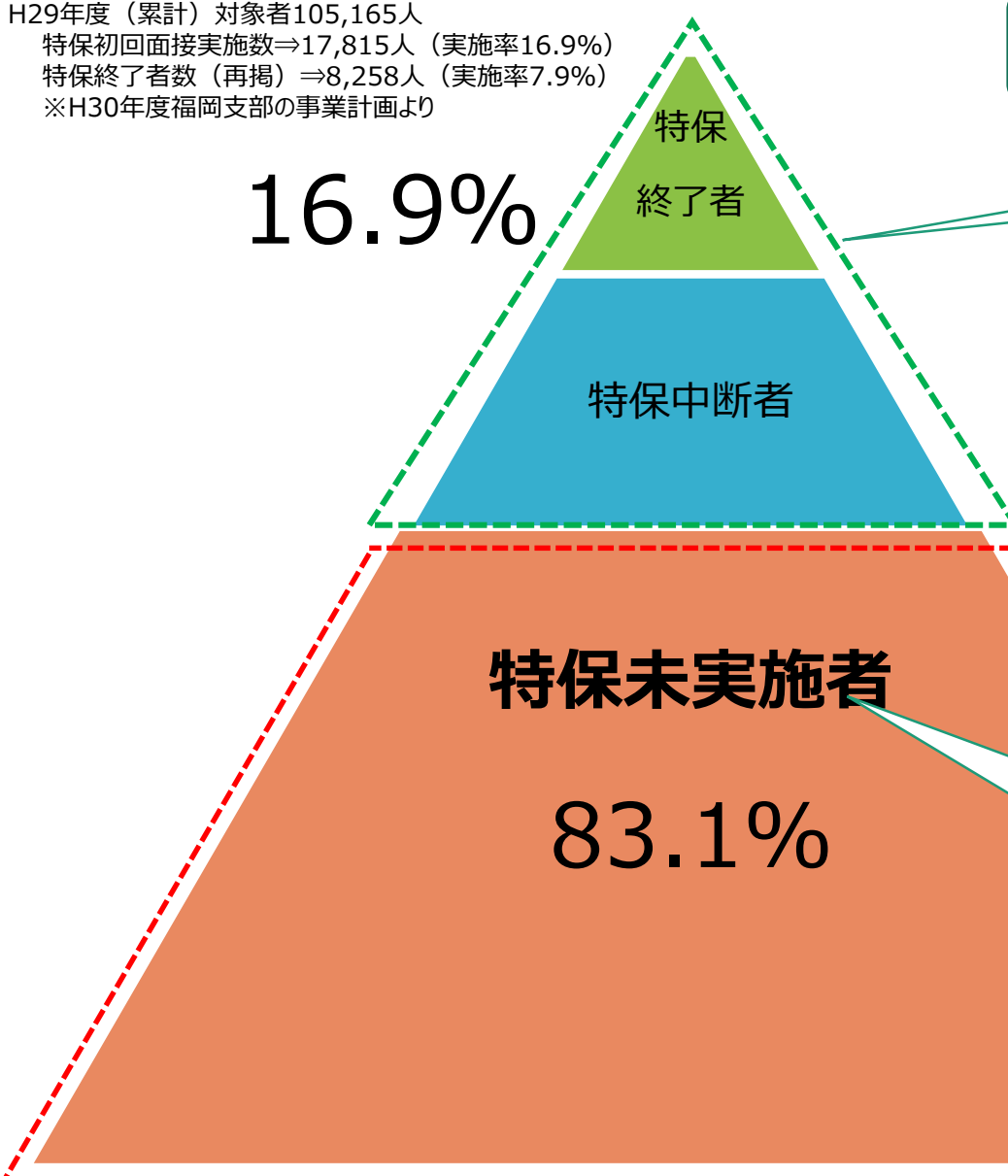
2022年6月8日（水）
第8回協会けんぽ調査研究フォーラム

特定保健指導未実施者への 健診前ナッジ通知の効果

全国健康保険協会福岡支部
企画総務部保健グループ

福岡支部の課題_特定保健指導実施率、改善率が低い

H29年度（累計）対象者105,165人
特保初回面接実施数⇒17,815人（実施率16.9%）
特保終了者数（再掲）⇒8,258人（実施率7.9%）
※H30年度福岡支部の事業計画より



2018年度
重点施策として実施

特保実施者（継続支援者と中断者）

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文書を送る



効果あり

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）

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とナッジを取り入れた文書を送る

今回の取り組み

【通知対象者の特性と減量目標値】

対象者は2018年度の健診で特定保健指導（積極的支援、動機づけ支援）に該当しているが、保健師等による特定保健指導を受けていないため、健診結果等の医学的所見と生活習慣との関連について詳しい説明を受けていない。よって2019年度健診までの3か月間の減量については、身体に負荷がない程度の減量目標値であることが望ましい。**1か月に1kg減を基本とし、健診までの3か月間に、最大3kg減量すると特定保健指導の対象から外れそうな者を対象とした。**

【送付方法】

2019年1月～3月に生活習慣病予防健診を受けた特保未実施者4,117人をランダムに介入群2,713人と対照群1,404人に割り当て、さらに介入群については、ナッジありタイプ（1,330人）とナッジなしタイプ（1,383人）に割り当てた。介入群に対し当該健診月を起点として、次年度（2019年度）の健診3か月前※1に自宅住所に文書（圧着はがき）を送付した。

※1 2019年度の調査結果より、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）
例）2019年1月健診受診者の次年度健診3か月前→2019年11月に送付

【通知内容_ポイント】

- 前年度の健診で特定保健指導に該当していること
- 今年度の健診で腹囲・体重に変化がない場合、再度該当する可能性があること
- 今年度該当した場合、事業所に特定保健指導の案内が届くこと
- 腹囲値を参考とした減量目標値（1kg～3kg）が個々に提示されていること
- 生活習慣改善や減量方法に関する情報を提供

【ナッジの有無について】

○ナッジありタイプ：メタボ回避への意思決定を促すため「メタボの方のうち、毎年3人に1人がメタボから脱出しています」という文を加え、好みの減量方法を選ぶようチェックボックスを入れた。



通知はがき（圧着4面_外面）



特定保健指導に関する お知らせ



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ



詳細は中面を開いてご確認ください

協会けんぽからの お知らせです

必ず中面を開いて
内容をご確認ください

〈この通知書に関するお問い合わせ〉

全国健康保険協会（協会けんぽ）

福岡支部企画総務グループ

電話：092-283-7621（代）

（音声ガイダンスの後に②から⑤へ）



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

通知はがき（圧着4面_中面）

ナッジなしタイプ

この通知は、平成30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、昨年同様に特定保健指導の対象となり、協会けんぽから保健指導（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 3 kgの減量で
（腹囲 - 約 3 cm減少）
メタボから脱出できます。



あなたの前回の体重／腹囲
75 kg／87 cm

1cm≒1kg

生活習慣病予防について

生活習慣病は放っておくと、
脳卒中や動脈硬化などの
合併症を引き起こす可能性があります。
食事に関しては、特に下記の行動は控えましょう。



大盛り・おかわり 締めラーメン 間食

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。

下記サイトでは、生活習慣病の発症リスクを提示し、生活習慣の改善効果をシミュレーションができます。



『ひさや元気予報』
ひさや元気予報で「検索」
<https://hgy-fukuoka.jp/>

協会けんぽ福岡支部
メルマガ会員募集中！
健康関連情報を毎月発信しています。



一般的な生活習慣病に関する情報提供

ナッジありタイプ

この通知は、平成30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、昨年同様に特定保健指導の対象となり、協会けんぽから保健指導（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 3 kgの減量で
（腹囲 - 約 3 cm減少）
メタボから脱出できます。



あなたの前回の体重／腹囲
75 kg／87 cm

1cm≒1kg

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。



適切な食事 適度な運動

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…

毎年 **3人に1人**が
メタボから脱出しています。

※今年度も特定保健指導の対象となった場合、後日協会けんぽから「特定保健指導（無料）」のご案内が届く場合があります。

☐ ご自分で健康づくりを
したい方はこちら（メルマガ登録）

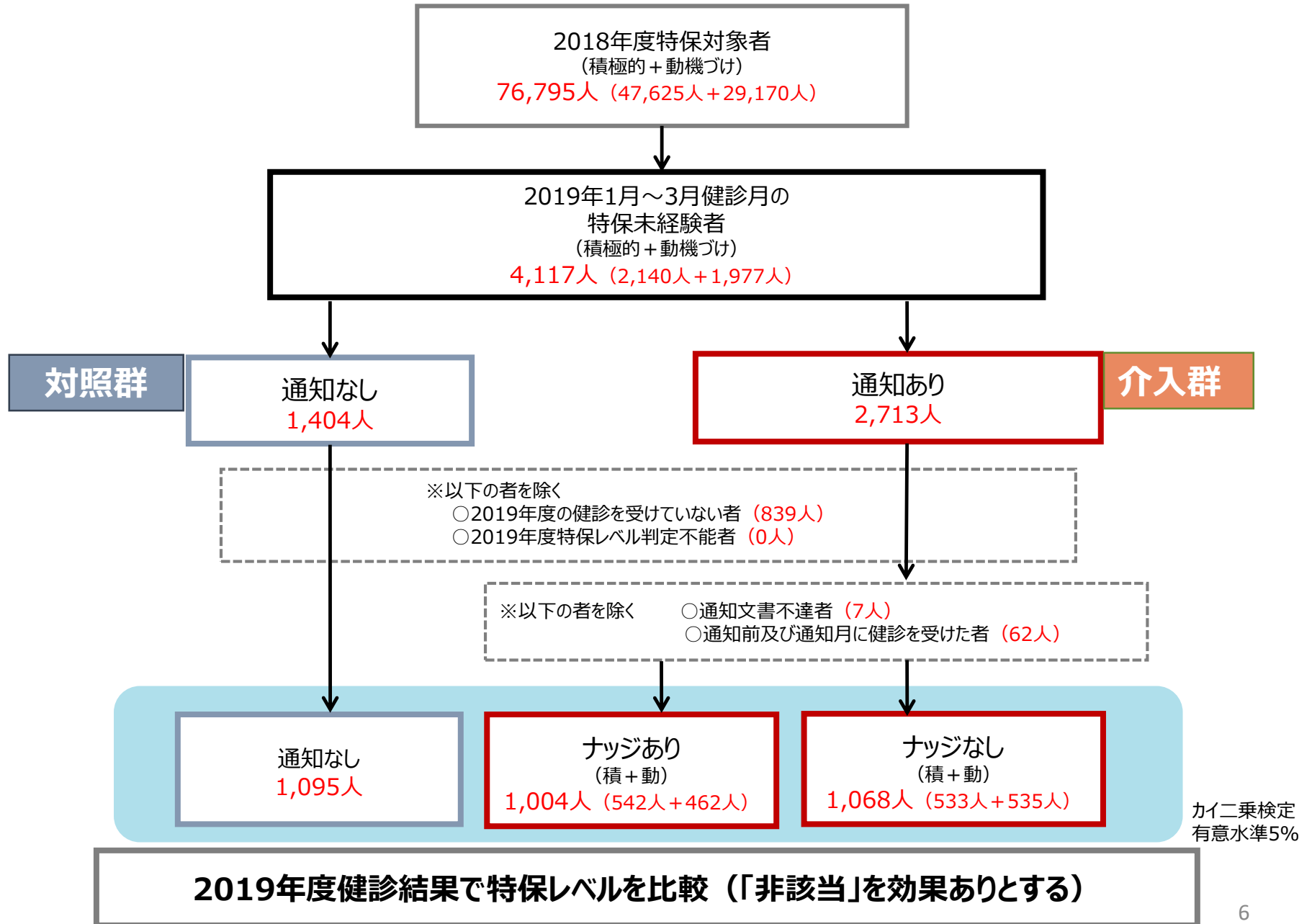


☐ 生活習慣改善の面談を受けたい方はこちら
☎092-284-5840（保健グループ直通）「保健指導について」とお尋ねください。

メタボ回避への意思決定を促す

ナッジの有無→健康行動の継続に効果があるか？

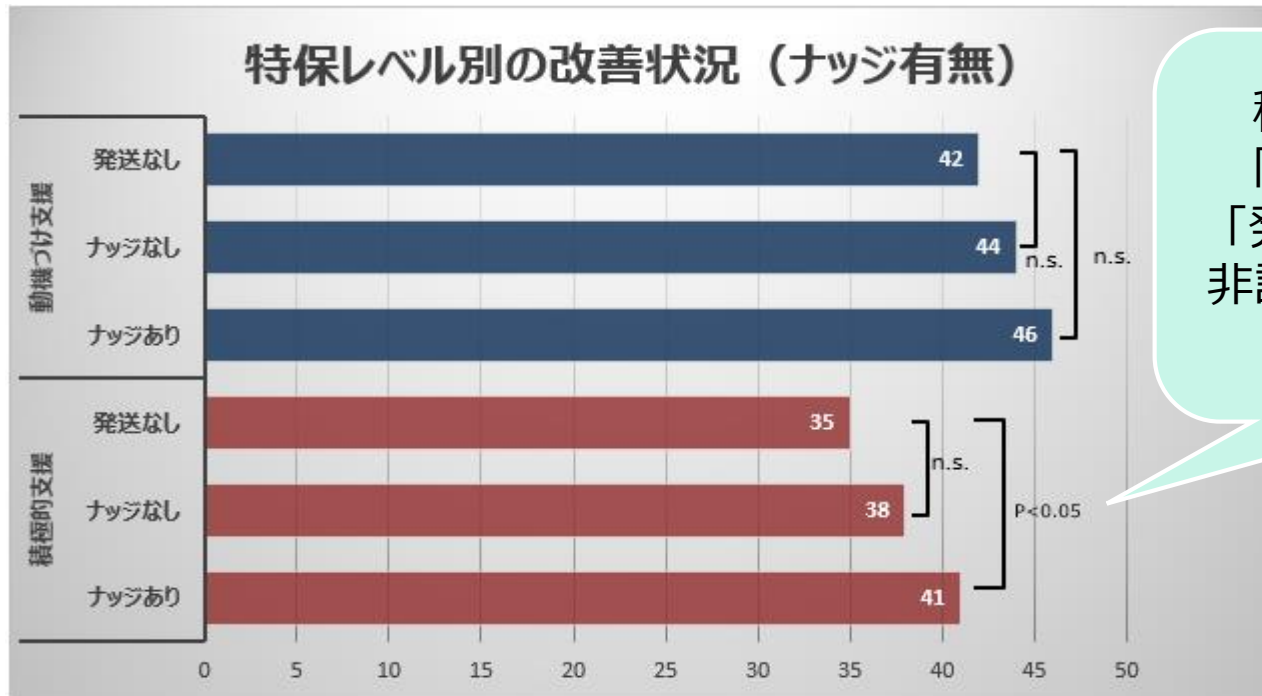
検証デザイン（ランダム化比較試験）



結 果

※はがき未達、およびはがき到着前健診受診
かつ健診未受診者を除く

		発送数	「非該当」へ 移動した人数	割合 (%)	p 値
全体	ナッジあり	1,004	433	43	0.023
	ナッジなし	1,068	439	41	0.177
	発送なし	1,095	419	38	—
積極的支援	ナッジあり	542	222	41	0.040
	ナッジなし	533	205	38	0.233
	発送なし	577	202	35	—
動機づけ支援	ナッジあり	462	211	46	0.233
	ナッジなし	535	234	44	0.545
	発送なし	518	217	42	—



積極的支援レベルの
「ナッジありタイプ」が、
「発送なし」と比較して、
非該当へ移動した割合が
有意に高かった。

結 語

- 特定保健指導未実施者に対し、健診前（3か月）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、メタボ改善に効果があった。特に積極的支援レベルのナッジありタイプの資材が効果的であった。
複数のリスクをもつ積極的支援者の方が健康への不安があると思われ、ナッジを含んだ表現が減量への意思決定に影響した可能性がある。
- 一方、動機づけ支援レベルでは「発送なし」と比べ非該当へ移動した人数は多いものの統計学的に有意な結果は得られなかった。
「発送なし」における改善割合が42%と積極的支援レベルに比べて多いことから、十分な差が得られなかったと考える。
- 積極的支援レベルについては、引き続き同様の介入を続けるとともに、動機づけ支援レベルについては、これまでとは異なる内容を検討していく。
具体的には、健診結果数値の挿入等、より行動変容につながるような内容のはがきを検討する。
- 今回、対象者が保健師等の指導を経験していないことから、行動目標のアウトカムとしての減量目標値を1kgから3kgとしたが、4kg以上減量者の方が福岡支部では圧倒的に多いことから、今後はそれらの者に対し、特定保健指導への誘導を強化する内容の通知を実施することとする。