

特定保健指導未実施者へ次年度健診前に送る「ナッジを取り入れた通知文書」の効果

佐賀支部 保健グループ グループ長 大江千恵子

福岡支部 保健グループ グループ長 原野裕義

保健専門職 上村景子

主任 川崎こず枝

【目的】

特定保健指導（以下「特保」という。）該当者の減少を目的に、特保未実施者に対し、次年度健診 3 か月前に通知介入を行い、その効果を検証した。また通知内容については、ナッジの有無で改善効果に差があるかを検証した。

【方法】

対象者は保健師等の初回面接を実施していないため、医師と相談し、健診までの 3 か月間で身体的に負荷がかからないとされる減量目標値（1 か月に 1 kg 減）を基本とし、最大 3 kg 減量すると特保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 月に健診を受けた福岡支部加入者の特保未実施者 4,117 人をランダムに介入群 2,713 人（ナッジあり 1,330 人、ナッジなし 1,383 人）と対照群 1,404 人に割り当て、健診月 3 か月前に圧着ハガキを送付した。通知内容：前年度特保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り、該当したら特保の案内が届く場合があること、前年度の腹囲値を参考として減量目標値（1～3 kg まで）が個々に提示されていること、最後に生活習慣改善や減量方法に関する情報を提供した。ナッジを取り入れたハガキの方は、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べるようチェックボックスを入れた。分析方法：送付者のうち 2019 年度の健診を受けなかった者、通知前及び通知月に健診を受けた者、郵便不達者を除く 3,167 人を分析対象とした（ナッジあり 1,004 人、ナッジなし 1,068 人、通知なし 1,095 人）。積極的支援及び動機づけ支援が「非該当」となった場合を効果ありとし、カイ二乗検定（有意水準 5%）を用いて比較した。

【結果】

全体の介入群と通知なし群の特保改善率は、ナッジあり群 43%、ナッジなし群 41%、通知なし群 38%であり、通知なし群との比較ではナッジあり群で有意差を認めた（ $p=0.02$ ）。次に支援形態に分けて、特保改善率を比較したところ、積極的支援のナッジあり群のみ有意差を認めた（ナッジあり 41%、ナッジなし 38%、通知なし 35%、 $p=0.04$ ）。

【考察】

特保未実施者へ健診月 3 か月前に個別に送った通知は積極支援ナッジありで効果を認めた。複数の疾患リスクを持つ積極的支援者の方が健康への不安があると思われ、「3 人に 1 人がメタボ脱出」という表現が、減量への意思決定に影響した可能性がある。今後は動機づけ支援者への通知内容を工夫するとともに、減量目標値が 4 kg 以上の者への健診前通知事業を検討する。

【目的】

令和2年度調査研究報告書において、特定保健指導（以下「特保」とする。）実施後の改善率向上を目的とし、特保実施者へ次年度健診3か月前に文書を送り、健診までに行動目標の継続を促す介入は、特保終了者だけでなく中断者にも有効であったことを報告した。このような保健指導の効果を後押しする手法として実施したスキームであったが、「仕事が忙しい」、「夜勤が多い」、「持ち場を離れることができない」など様々な理由で特保を受けることができなかった者（以下「特保未実施者」という。）への支援も今後は重要と考える。そこで、本研究では特保未実施者に対しても健診月3か月前に通知介入することで、次年度の特保改善に効果があるか、また行動の継続を促す動機づけとして、ナッジが有効であるかを検証した。

【方法】

<送付対象者の特性と減量目標値>

送付対象者は特保未実施者であり、保健師等の初回面接を実施していないため、血圧、血液検査等の医学的所見と生活習慣との関連の説明を受けていない。そのため医師と相談し、健診までの3か月間で身体的に負荷がかからないとされる減量目標値（1か月に1kg減）を基本とし、最大3kg減量すると特保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

<通知内容のポイント>



- 前年度の健診で特保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、事業所に特保のご案内が届く場合があること
- 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掲載

<ナッジについて>

ナッジありタイプでは、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べるようチェックボックスを入れた。

<通知物>

○圧着はがき外面

 <p data-bbox="336 943 711 1048">特定保健指導に関する お知らせ</p> <p data-bbox="341 1128 703 1173"> 全国健康保険協会 福岡支部 協会けんぽ</p> <p data-bbox="373 1200 730 1223">詳細は中面を開いてご確認ください</p>	<p data-bbox="879 680 1257 786">協会けんぽからの お知らせです</p> <p data-bbox="887 853 1249 958">必ず中面を開いて 内容をご確認ください</p> <p data-bbox="922 1039 1209 1182">(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)</p>
---	---

○圧着はがき中面（ナッジなし）

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
kg / cm

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 遅めのラーメン 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。

『ひさやま元気予報』
ひさやま元気予報 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。

右部分は、一般的な生活習慣病に関する情報を提供している。

○圧着はがき中面（ナッジあり）

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
kg / cm

短時間で効果が出る
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。

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。

左部分はナッジなし通知と同じ内容。右部分がナッジを使ったもの。メタボ回避への意思決定を促すため、「毎年3人に1人がメタボから脱出しています」を入れ、自分で何とかしたい者には支部のメルマガ登録するよう誘導し、通知時期に合わせ、メルマガには「ひと月に1キロ減量する方法」を掲載した。保健指導を受けたい者には、保健グループの直通電話番号を記載し、すぐに対応できるようにした。

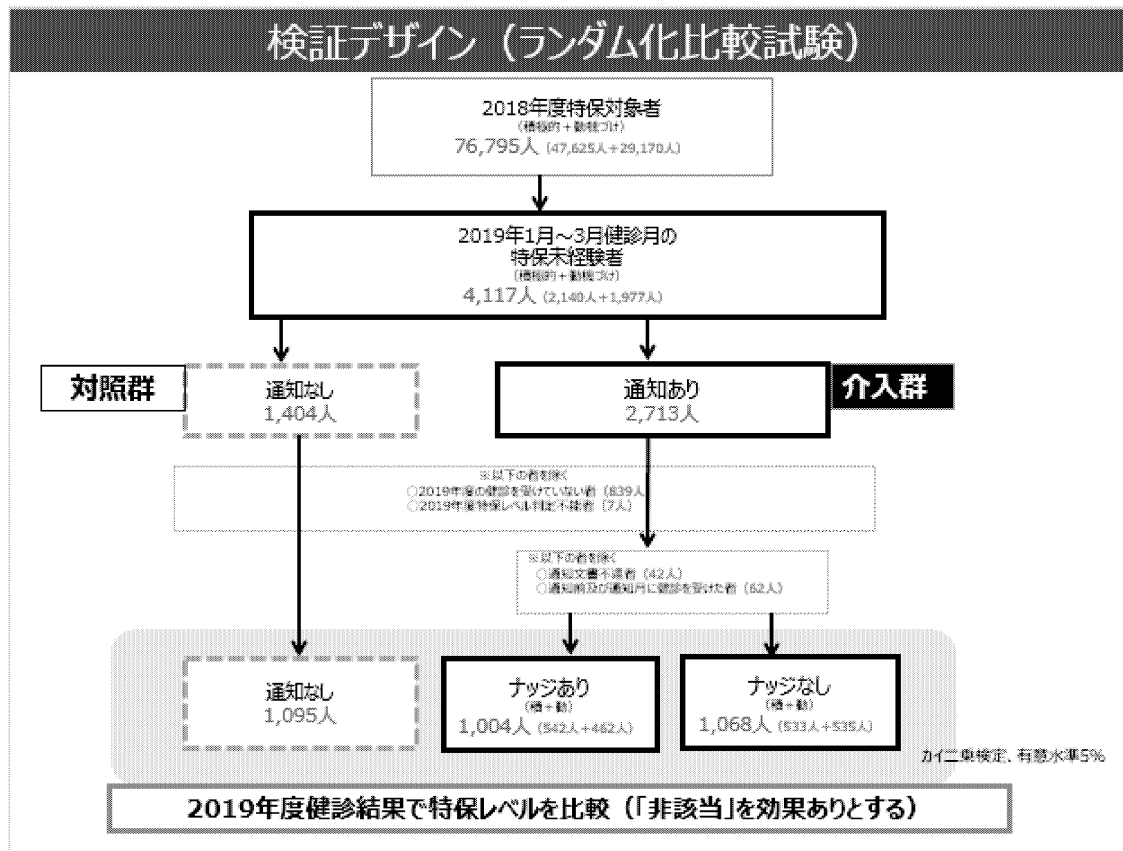
<分析方法>

送付者のうち以下に該当する者を除く 3,167 人を分析対象とした（ナッジあり 1,004 人、ナッジなし 1,068 人、通知なし 1,095 人）。

- 2019 年度の健診を受けなかった者
- 2019 年度特保レベル判定不能者
- 通知前及び通知月に健診を受けた者
- 郵便不達者

積極的支援及び動機づけ支援が「非該当」となった場合を効果ありとし、カイ二乗検定（有意水準 5%）を用いて比較した。

<検証デザイン>

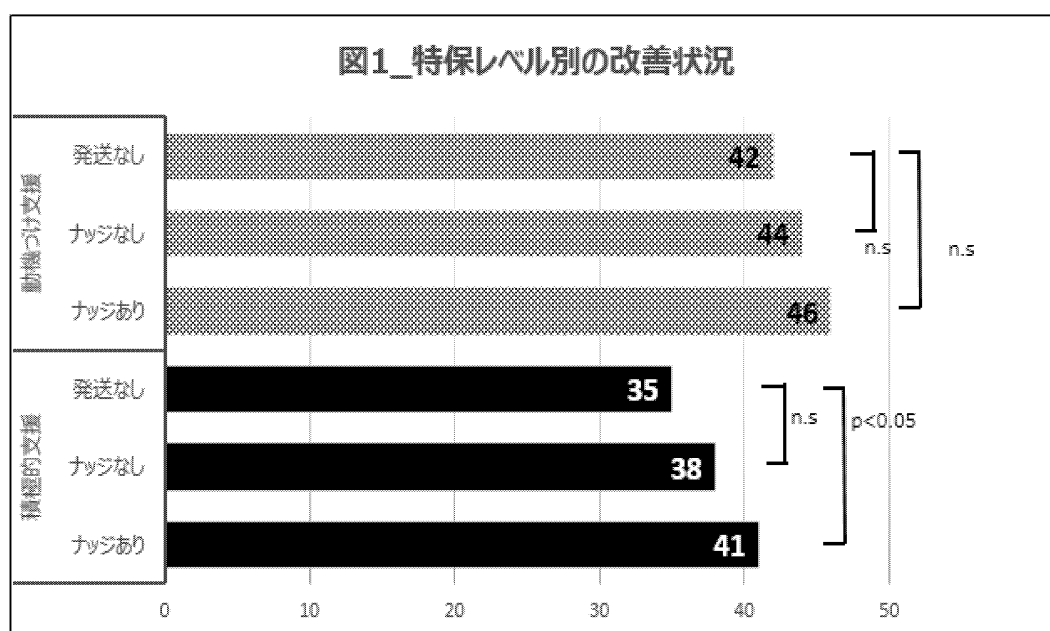


【結果】

表1のとおり、全体の介入群と通知なし群の特保改善率は、ナッジあり群43%、ナッジなし群41%、通知なし群38%であり、通知なし群との比較ではナッジあり群で有意差を認めた ($p=0.02$)。次に積極的支援と動機づけ支援に分けて、特保改善率を比較したところ、積極的支援のナッジあり群のみ有意差を認めた (ナッジあり41%、ナッジなし38%、通知なし35%、 $p=0.04$) (図1)。

表1_「ナッジあり」、「ナッジなし」、「発送なし」の介入効果

前の保健指導レベル	はがきパターン	割り付け	「非該当」へ移動した人	割合 (%)	p値
全体	ナッジあり	1004	433	43	0.023
	ナッジなし	1068	439	41	0.177
	発送なし	1095	419	38	—
積極的支援	ナッジあり	542	222	41	0.04
	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	—



【考察】

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」と比べて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え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する。具体的には健診結果の挿入等、より行動変容につながるようなはがきの内容を検討する。

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1 kgから3 kgとしたが、4 kg以上減量者の方が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。

【備考】

第94回日本産業衛生学会で発表

