

令和2年度パイロット事業／佐賀支部

睡眠改善による健康度向上への取り組み支援 ～眠活プロジェクト・さが～

【41佐賀】

① 事業概要

職域における睡眠改善の重要性及びエビデンスに基づいた知識の普及を重点的に実施することにより、メタボ改善やメンタルヘルスケアをはじめ労働災害防止、労働生産性向上への取り組みに繋げ、個人及び事業所全体の健康度向上を図る。

➤ 事業対象者

特定保健指導対象者及び睡眠改善に取り組む健康宣言事業所

➤ 事業費用及び主な使途

- ・事業費用：2,466,200円
- ・主な用途：媒体作成費用、セミナー実施に係る諸経費等

➤ 事業スキーム

【事前準備】

- ・眠活パンフレット等媒体作成
- ・セミナーや午睡実践、調査評価などをパッケージ化した「眠活プロジェクト」の作成

【特定保健指導】 アンケートを2回実施

- ①初回面談時に、媒体を使用した睡眠改善の保健指導とアンケート1を必須として実施
- ②実績評価時に成果票とともにアンケート2を実施し、改善状況や変化について評価

【健康宣言事業所における取り組み支援】

- ・セミナーや午睡実践、調査評価などパッケージ化した「眠活プロジェクト」を提供

➤ 実施スケジュール

		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
事前準備	プロジェクト編成	■											
	媒体等ツール作成	■	■	■									
	眠活プロジェクトの作成			■	■								
事業実施	参加事業所募集		■	■	■								
	特定保健指導の実施	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	健康宣言事業所における取り組み支援				■	■	■	■	■	■	■		
	効果測定&総括 (今後の進め方検討含む)											■	■

② 期待される効果

➤ 評価指標と期待される効果

- ・被保険者の特定保健指導対象者3,000人への初回面談時に指導実施（アンケート2回）
- ・睡眠改善に取り組む健康宣言事業所5社に対し眠活プロジェクトを提供

○アウトカム指標

（特定保健指導の実施率、改善率等をベースにアウトカム指標を設定）

- ・対象者3,000人のうち、約75%（2,250人）の者が改善に取り組み、
30%（675人）がメタボの改善、80%（1,800人）が変化を実感！
- ・取り組みを実施した5社中、2社（40%）の事業所が変化を実感し、
健診結果の改善がみられる！

➤ 評価方法

- ・事業終了時に個人及び事業所に対しアンケートやヒアリングを実施し、その結果をもとに効果測定する。

③ 全国展開の可能性

➤ 事業の費用対効果

- ・費用総額は2,466,200円であり、3,000人の特定保健指導対象者のうち、メタボが改善した者（675人）の一人当たり年間医療費が約3,654円以上削減されていれば、費用対効果があるといえる。1か月に換算すると304.50円であり、前年度との医療費の比較ができる期間において費用対効果を検証する。

※ 本来であれば、健診結果の改善が見られた健康宣言事業所（2社）に対する効果も積算されることになるが、今回の試算では未計上。

➤ 他支部での実現可能性

- ・実施するスキームは特定保健指導であり、健康宣言事業所に対するフォローアップである。この2つは、現行事業であり、程度の差こそあれ全支部が取り組んでいる事業である。
- ・よって、本事業の実施が地域性や独自性に依存するものではなく、47全支部で実施することが可能な事業と考える。

④ 経費の内訳

科目	金額 (円)	全ての科目欄に算出根拠を記載してください。
		例：@単価×時間×部数×回数×1.10 = ○○円
印刷製本費	825,000	・パンフレット作成費用 @150×5,000部×1.10
委託費	1,100,000	(外部講師によるセミナー実施) 5事業所 × 4回 × @50,000円×1.10
	264,000	(アンケート集計) @40円×3,000人×2回×1.10
諸謝金	277,200	事業全体に係る指導・助言 (大学教授級)
		@7,000円×6時間×6回×1.10
合計	2,466,200	

【記載について注意事項】

・当該事業にかかる郵送費は、予算計上してください。