

平成28年度
 健保連愛知連合会パイロット事業

kickake

みんなで減量キャンペーン2016・秋
 開催報告

- ✓ 『減量キャンペーン』は、健康管理意識を高める意識づけプログラムの好事例として「データヘルス事例集（厚生労働省）」に掲載されている事業です。
- ✓ 厚生労働省インセンティブガイドライン（平成28年5月）に対応しています。
- ✓ 本事業で得られたデータは、データヘルス計画の評価で活用可能です。

平成29年3月
 avivo株式会社
 株式会社インサイツ

kickake
 みんなで減量キャンペーン2016・秋



週に1回体重を
 報告するだけで
**1万円分の商品券
 が抽選で当たる！**

健保連愛知
 共同事業

他にもネックマッサージャー等の豪華賞品を
 そろえています。抽選された方の中から抽選で当選者に選定

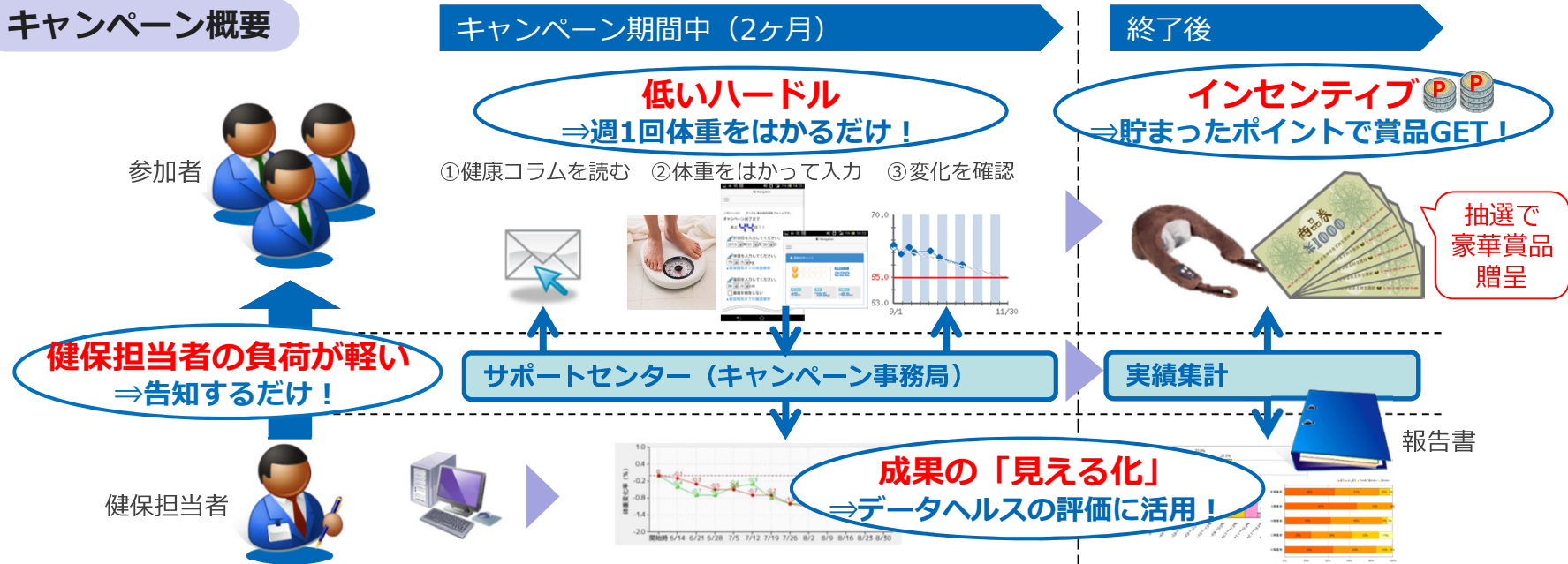
『kickake みんなで減量キャンペーン2016・秋』概要

企画・運営：avivo株式会社、株式会社インサイト

特徴

- 無関心層でも気軽に参加できる(週1回の体重計測でポイント獲得)
- 健保職員の業務負担が少ない
- 合同参加企画のためリーズナブル、少人数から参加可能、他健保と実績比較可能
- 成果をデータで把握でき、データヘルスに活用可能

キャンペーン概要



開催スケジュール

参加者登録	平成28年9月
キャンペーン期間	平成28年9月～11月(8週間)
成果報告会	平成29年1月

参加状況

複数健保合同参加企画「みんなで減量キャンペーン2016・秋」は、
県内5健保・総参加者119人で実施しました。

参加団体

県内5健保

参加条件

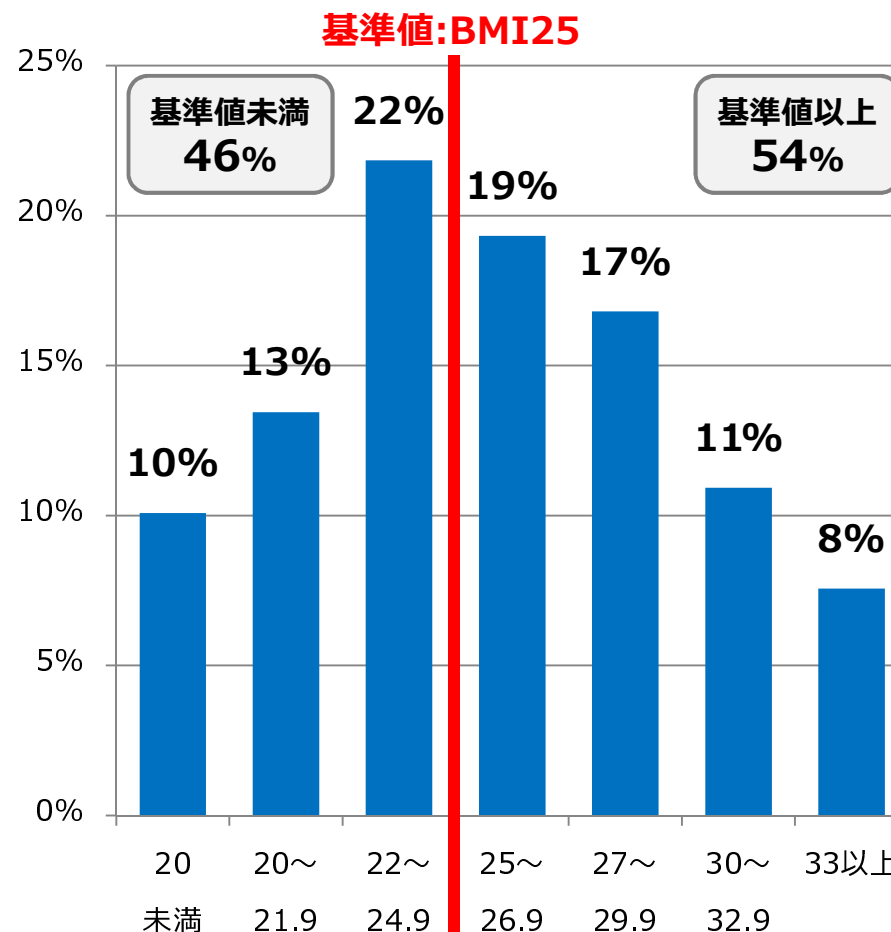
各健保において設定

- A健保 被保険者、被扶養者
- B健保 被保険者、被扶養者
- C健保 被保険者、被扶養者
- D健保 34歳以下
かつ健診結果が特定保健指導レベルの方
- E健保 被扶養者のみ

総参加者数

119人
(男性85人、女性34人)

参加者のBMI分布

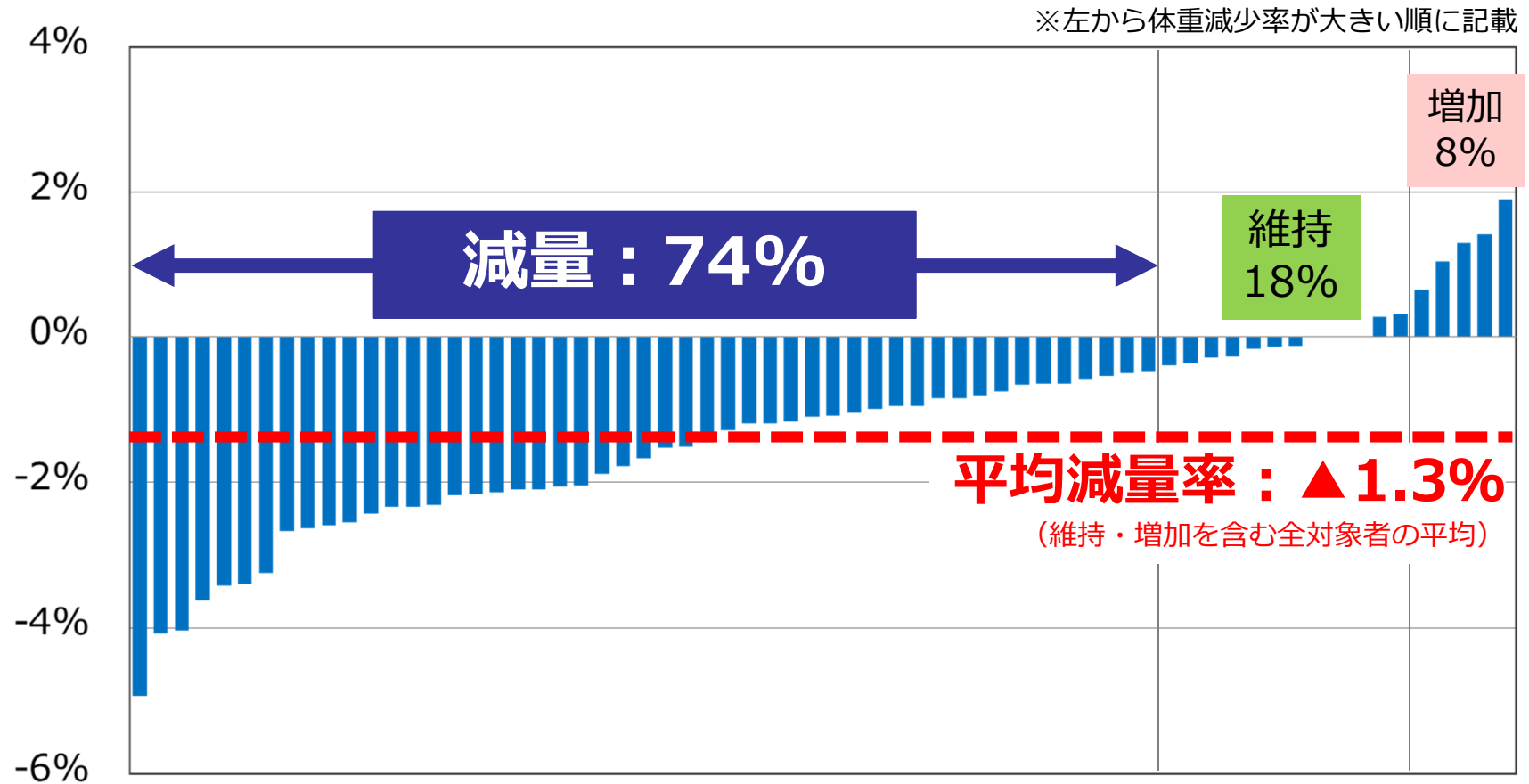


成果①：参加者の約4分の3が減量

2ヶ月のキャンペーンの結果、74%の方が減量に成功しました。

※平均減量率▲1.3%

■ 体重変化率分布

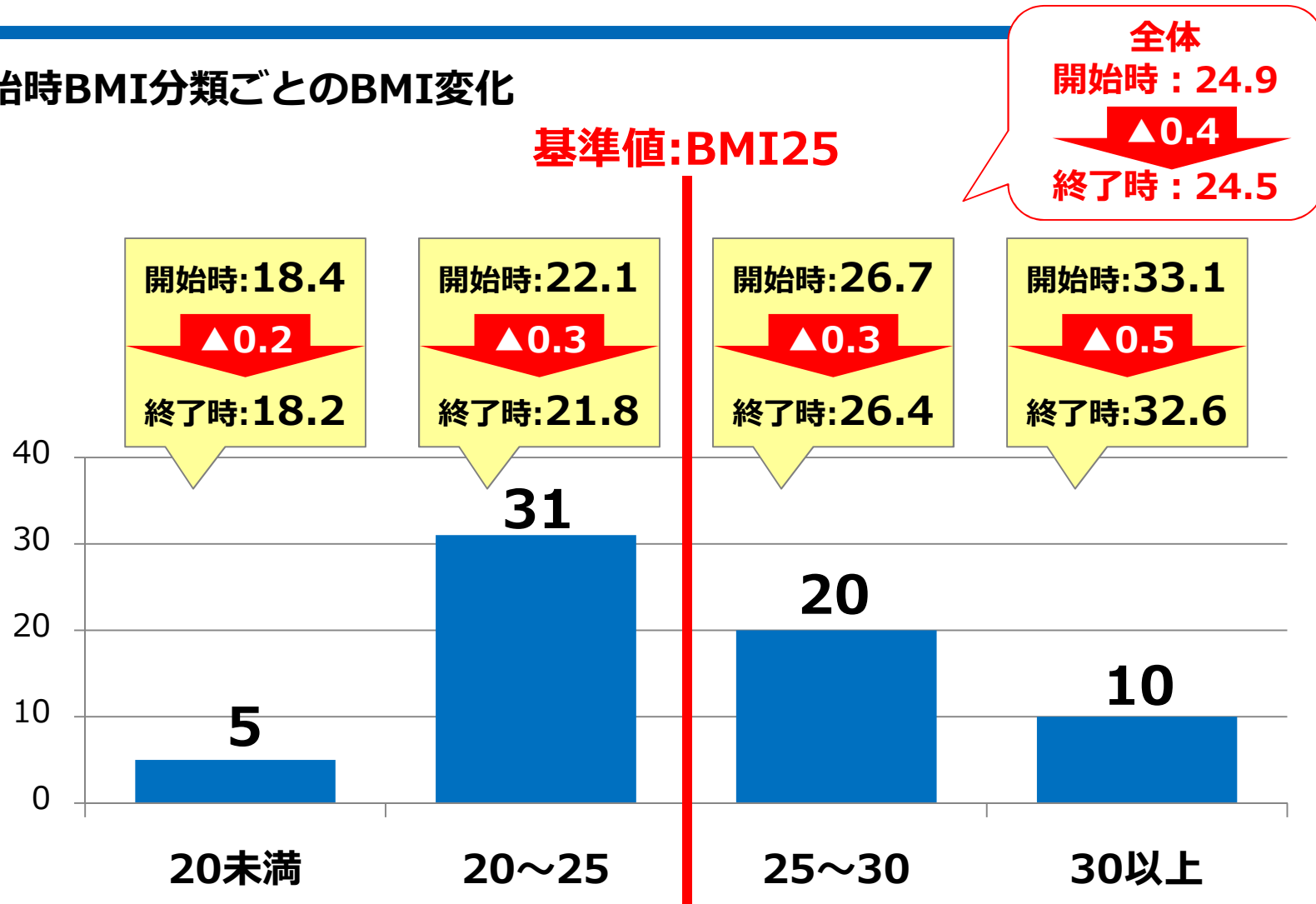


*終了前2週間に体重報告をした方(66名)のデータを集計
減量→-0.5%以下、維持→±0.5%未満、増加→+0.5%以上

成果②：開始時BMIの高い方のBMIが低下

平均BMIは0.4低下。そのうちBMI30以上の方の平均BMIは0.5低下しており、肥満度の高い方ほどBMIの低下が見られています。

■ 開始時BMI分類ごとのBMI変化

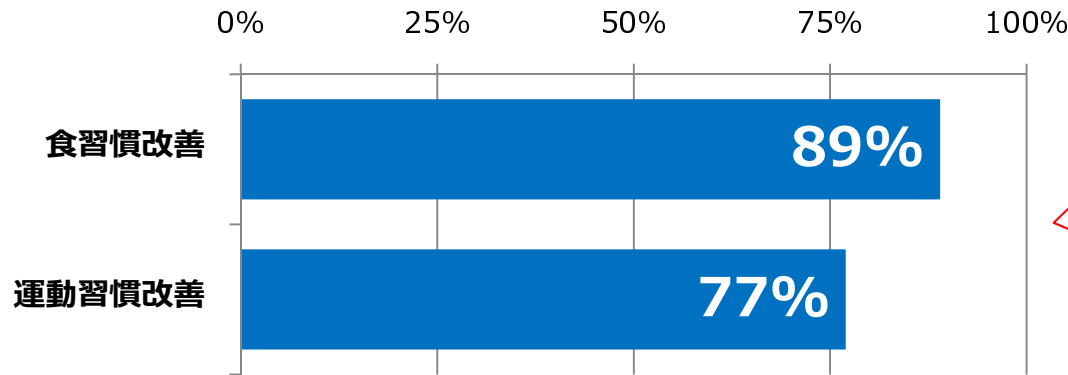


*終了前2週間に体重報告をした方 (66名) のデータを集計

成果③：生活習慣改善の行動変容が起き、減量意欲が高まった

本キャンペーンをきっかけに食・運動習慣改善に取り組み、減量意欲が高まったことによって、ほぼ全員が次回も参加を希望しています。

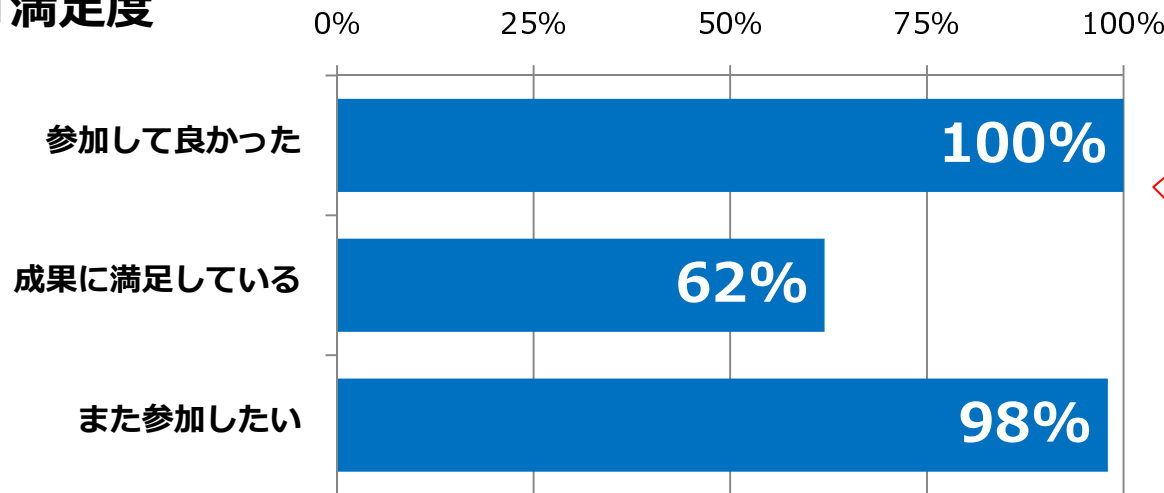
■ 期間中、心掛けたこと・取り組んだこと(複数回答可)



- | 食習慣改善の例 | 運動習慣改善の例 |
|------------|-------------|
| ・食事内容・バランス | ・日常生活で体を動かす |
| ・摂取カロリー | ・ウォーキング |
| ・間食 | ・ストレッチや体操 |
| ・食べる順番 | ・歩数計を持つ |

本キャンペーンを機に
約9割が食習慣改善
約8割が運動習慣改善
に着手

■ 満足度



企画には満足。
ただし、自分としては
もっと減量できたはず
⇒次回も参加して
リベンジしたい

参加者・健保の声と今後に向けた課題

参加者アンケートからは、意識付け・習慣化効果についてのコメントが見られました。各健保からは、参加者を集める際のサポートの要望が挙げられており、次回開催時(平成29年度)の課題として検討していく予定です。

■参加者の声

- 体重を測る習慣ができ、体重に対する意識が高まった。
- メールを受信することで、入力忘れ防止になって良かったです。
- 3キロ減を目標にチャレンジしましたが、あと一息でした。
でも、良いきっかけになり、生活・食事・運動と見直しことができました。

■参加健保の声

- キャンペーン期間中はほとんど手間がかからないが、状況をきちんと把握できるため、安心していられた。
- 告知・社内周知の時間が確保できず、参加者集めに苦労したため、次回以降は十分な告知期間を設けて実施したい。
- 告知の工夫が必要。共通のポスターなどがあると周知しやすい。

次回に向けた検討課題：事前告知の機会づくり、広報媒体の提供etc.