

## 健康経営の推進に向けた実証試験について

### 1 要旨・目的

健康経営<sup>\*</sup>の推進に向けて、県内企業における働き盛り世代の従業員の健康づくりにつながる実効性のある介入方法を検証するための実証試験について、進捗状況を報告する。

※) 健康経営とは：企業が、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性を高める投資であると考え、従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、戦略的に実践すること。

### 2 現状・背景

人生100年時代に向けた、若い時期からの健康づくりの必要性をビジョンに位置付けた一方で、現状は、若い時期を対象とした施策は食育や運動習慣の推進に向けた普及・啓発（機運醸成）に留まっており、実効性のある具体的な介入には至っていない。

### 3 概要

#### (1) 実証試験について

学識経験者その他関係団体で構成する「データを活用した働き盛り世代の生活習慣改善策に係る検討会（以下、「検討会」という。）」を設置し、有効な介入方法の確立に向けて、実証試験のレビューや評価を行っている。

実施期間	令和3年度～令和5年度 ・第1期：令和3年12月～令和4年11月【終了】 ・第2期：令和5年2月～令和5年11月【実施中】
介入内容	・健康診断等のデータを基にウェブ上でAIが将来の健康リスクを予測 ・参加者が自身のスマートフォンに健康アプリをダウンロードすることにより、生活習慣の改善や行動変容を促す介入を実施 ・薬剤師による講演会や参加者への個別アドバイス（薬剤師サポート）の実施
参加者	県内事業所に務める従業員 約50団体 約1,300人

#### (2) 第1期実証試験について

参加者を次の試験グループに分け、各グループ間で介入効果の違いを検証する。

グループ 介入内容	介入グループ					非介入グループ
	介入①	介入②	介入③	介入④	介入⑤	非介入
AIリスク予測	○	○	○	○	○	×
健康アプリ	×	○	○	○	○	×
薬剤師サポート	×	×	×	×	○	×

【各グループの介入内容等】 ※介入②～④は、アプリの介入内容やメッセージに差を設定

介入①：ウェブ上でAIによる健康リスクのみ提示

介入②：AI、アプリあり。アプリの追加介入なし。

利得メッセージ送信（例：30分走ると400キロカロリー消費します）

介入③：AI、アプリあり。アプリの追加介入あり。利得メッセージ送信

介入④：AI、アプリあり。アプリの追加介入あり。

社会規範メッセージ送信（例：人口の50%がやっています）

介入⑤：AI、アプリ、薬剤師サポートあり。

非介入：比較参考とするため、AI、アプリ、薬剤師サポートのいずれの介入もなし。

## ① 第1期実証試験結果

- 試験の効果測定として、アプリの記録・参加者アンケート結果・健診結果の3段階を設定し、比較対象グループとの差の差分分析により、統計的な有意差の有無を検証した。

### 【検証内容】

- ・ アプリの記録：アプリ上の介入内容や頻度が参加者の健康づくりに向けた短期的な行動に影響するか、アプリ上で介入を行ったグループ②～⑤のうち、追加介入を行ったグループ③～⑤と追加介入を行わなかったグループ②を比較し検証
- ・ 参加者アンケート：アプリや薬剤師サポートの介入が参加者の健康意識に影響するか、アプリや薬剤師サポート介入を行ったグループ②～⑤と行っていないグループ①を比較し検証
- ・ 健診結果：AI やアプリ及び薬剤師サポートの介入が健診結果の改善に影響するか、介入を行ったグループ①～⑤と介入を行わなかったグループ（非介入グループ）を比較し検証

- 検証の結果、一部の項目で有意差が見られたものの、全体的な傾向として、介入内容の効果は見られなかった。

(凡例) ×：統計的有意差なし 数値：統計的有意差あり (0.05未満で有意差あり)

記録	検証内容	介入①	介入②	介入③	介入④	介入⑤	非介入
アプリの記録	歩数	-	(比較対象)	×	×	×	-
	歩数記録率	-	(比較対象)	×	×	×	-
	食事記録率	-	(比較対象)	×	×	×	-
	体重記録率	-	(比較対象)	×	×	×	-
	睡眠記録率	-	(比較対象)	×	×	×	-
	ミッション記録率	-	(比較対象)	×	×	×	-
参加者アンケート結果	食事【意識】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	運動【意識】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	飲酒【意識】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	喫煙【意識】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	睡眠【意識】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	食事【行動】	(比較対象)	×	×	0.0042 <sup>*</sup>	0.0391 <sup>*</sup>	-
	運動【行動】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	飲酒【行動】	(比較対象)	×	×	×	×	-
	喫煙【行動】	(比較対象)	×	×	×	×	-
睡眠【行動】	(比較対象)	×	×	×	×	-	
健診結果	BMI25以上	×	×	×	×	×	(比較対象)
	BMI18.5未満	×	×	×	×	×	(比較対象)
	腹囲異常	×	×	×	×	×	(比較対象)
	血圧異常①	×	×	×	×	×	(比較対象)
	血圧異常②	×	×	×	×	×	(比較対象)
	血圧異常③	×	×	×	×	×	(比較対象)
	血圧異常④	×	×	×	×	×	(比較対象)
	中性脂肪	×	×	×	×	×	(比較対象)
	コレステロール①	×	×	×	×	×	(比較対象)
	コレステロール②	×	×	×	×	×	(比較対象)
	コレステロール③	×	×	×	×	×	(比較対象)
	空腹時血糖	×	×	×	×	×	(比較対象)

※ 「朝食を食べないことがどれくらいありますか」という質問に対し、「ほぼ毎日食べた」と回答した者を比較し、介入④と介入⑤は有意差があったグループ

## ② 検討会での委員意見

第1期実証試験終了後に開催した検討会（令和5年7月7日）において、委員から次の意見があった。

- ・ 第1期実証試験の有意差がなかった要因は、健康リスクが高い人や低い人にも、アプリ上では同じメッセージを行ったためではないか。
- ・ 製造業の中にはスマートフォン持ち込みが禁止されている場合があり、正確な効果測定が難しいケースがあった。
- ・ 健康経営の取組は職場全体で行うものであり、企業が従業員の健康を大切にするといったことを広めることが大切なのではないか。

## (3) 第2期実証試験の進捗状況について

第1期での課題を踏まえ、令和5年2月から第2期の実証試験を実施している。

### 【第1期での課題と第2期の方向性】

【第1期での課題】	【第2期の方向性】
<ul style="list-style-type: none"><li>・ アプリやウェブ上でメッセージを機械的に繰り返すだけでは、試験参加継続、意識変容及び行動変容へのアプローチとして限界がある。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 薬剤師サポートを全員に提供することで、より多くの参加者の取組継続、意識変容及び行動変容を促す。</li><li>・ アプリ上で「個人レポート」を全員に提供することで、自身の「活動の振り返り」ができ、モチベーションの維持や健康づくりの継続につなげる。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 取組が個人まかせとなっており、外部からの刺激がないと続かない。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 職場の応援やアプリ上で「チームの取組」を行うことで、モチベーション維持や行動変容につなげる。</li></ul>

## (4) 今後の対応

進捗状況や検討会の意見を踏まえ、介入内容を改善しながら第2期実証試験を行い、検証を進め、生活習慣の改善につながる効果的な介入方法を検討する。

## (5) 予算（一部国庫）

32,640千円（令和5年度）

（働き盛り世代の健康づくり推進事業）

## 4 その他（関連情報等）

県HP「広島県内企業の健康経営の取組を支援します」 ▶▶▶

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kenkoukeiei>

