

**『健保向け CARADA パック』の歩数イベントが通信機器産業健康保険組合に採用
～行動科学の理論と仕掛けを用いた被保険者対抗のウォーキングレース開催！～**

(株)エムティーアイが運営する、健康保険組合の特定保健指導の実施率向上をサポートするサービス『健保向け CARADA パック』は、行動科学の理論に基づく行動療法のプロセスを取り入れ、メタボリックシンドロームの予防・改善を行うプログラムとして「ダイエットレースイベント」を提供しています。

今回、本プログラムをベースとした「歩数イベント」が通信機器産業健康保険組合（以下、「通信健保」）に採用され、4月21日（土）より「第1回 通信健保杯 ウォーキングレース」が開催されます。

ウォーキングレースでは、カラダに関するデータを記録できる健康管理アプリ『CARADA』にて歩数を計測し、ゲーム要素を活用したイベントやインセンティブなどを提供することで、被保険者の持続的な運動と健康に対する意識変容を促し、生活習慣の改善を効率的にサポートします。

◆行動科学の理論に基づくヘルスコーチングで被保険者の健康に対する意識・行動変容をサポート！

『健保向け CARADA パック』はメタボリックシンドローム該当者とその予備軍に対し、歩数や体重、食事などカラダに関するデータをスマートフォンで記録できるアプリ『CARADA』を通じて、管理栄養士によるオンラインでの食事指導やアプリを利用して歩数を競う健康イベントの実施などにより、生活習慣の改善を促し、メタボリックシンドロームの予防・改善を行うサービスです。

本サービス内では、行動科学に基づく行動療法のプロセス^{*1}を取り入れたヘルスコーチングプログラムを活用し、ゲーミフィケーション手法を取り入れたイベント・インセンティブの提供や、グループ指導などを組み合わせた「歩数イベント」を実施することで、被保険者の健康に対する行動変容や運動の習慣化を促すことができます。実際に取り入れた健康保険組合では、参加者の行動・意識変容がみられイベントの継続率・減量達成率ともに約9割にのぼり、生活習慣の改善につながっています^{*2}。

今回、その実績とノウハウが評価され、通信健保が実施する「第1回 通信健保杯 ウォーキングレース」に採用されました。

◆仕掛け×行動変容テクニックで継続的な運動の習慣化を支援！

日本人の平均歩数は、男性が7,769歩、女性が6,770歩^{*3}ですが、医学博士 青柳幸利氏の研究によると、平均「1日 8,000歩・中強度の活動（速歩き）20分」を2ヶ月ほど続けることで、病気の予防効果があると言われています^{*4}。

「第1回 通信健保杯 ウォーキングレース」では、通信健保に加盟している会社の被保険者がチームを組み、毎日の歩数8,000歩を目標にして、『CARADA』に記録した歩数をもとに、47都道府県を巡りながら日本地図上の縦断を目指します。

本レースでは、つい歩きたくなるような仕掛けを用いることで、イベント参加へのきっかけづくりと参加意欲を喚起し、チーム戦やランキングの発表、インセンティブなど行動変容テクニックを活用し、被保険者の健康に対する行動・意識変容を促し、運動の習慣化をサポートします。

<第1回 通信健保杯 ウォーキングレース 概要>

- **開催日時** : 4月21日（土）～6月20日（水）
- **参加人数** : 通信機器産業健康保険組合に加盟している
37社 541名
- **集計方法** : スマートフォンでカウントされた歩数を
『CARADA』アプリに連携



● イベント内容：

- ・健康管理アプリ『CARADA』に記録された歩数をもとに、47 都道府県を巡りながら日本を縦断
- ・1 チーム 3～8 人のチーム戦で実施
- ・毎日の目標歩数 8,000 歩とし、週の平均歩数の「達成率」が得点となる
- ・得点をもとに日本地図上を進み、より早く GOAL したチームが優勝

今後は、健康保険組合ごとのニーズに合ったイベントなどを実施することで、被保険者の健康に対する行動・意識変容を促し、生活習慣病の予防・改善に貢献できるサービスへと発展していきます。

※1:「行動変容テクニックガイドライン(2017年版)をもとに、独自のプログラムを作成

※2:2017年12月7日ニュースリリース「特定保健指導の新制度に対応した『健保向け CARADA パック』来春サービス開始」より
<http://www.mti.co.jp/?p=22353>

※3:20～64歳の平均値 厚生労働省 平成28年「国民健康・栄養調査」より

※4:東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長・運動科学研究室長の青柳幸利氏の研究結果より

＜『健保向け CARADA パック』について＞

●健保管理者向けの主な機能

- ・健康診断結果をデータ化／グラフ化 ・経年変化をグラフで確認
- ・未受診者への案内
- ・属性(氏名・性別・年代・所属)の絞込み、特定保健指導対象者、メタボリックシンドローム対象者、高血圧などでの絞込みが可能
- ・被保険者へのお知らせ(健康イベントのお知らせや特定保健指導の勧奨など)を CARADA アプリに配信(全体、個別による配信も可能)
- ・健診結果一覧の出力機能

●被保険者向けの主な機能

＜CARADA＞

- ・栄養コーチの利用 ・歩数イベントへの参加
- ・健保からのお知らせ受信 ・電子お薬手帳の利用
- ・健康診断の結果をデータ化しグラフにて推移を表示
- ・各種データの記録／閲覧：歩数、食事記録(写真、テキスト、自動カロリー表示)、体組成(体重・体脂肪率)、睡眠時間(就床時刻・起床時刻)、血圧(最高血圧・最低血圧・脈拍)、血糖値、HbA1c



健保向け
CARADA
パック

【『健保向け CARADA パック』に関するお問い合わせ先】

株式会社エムティーアイ モバイルサービス営業本部 健保営業部

TEL:03-5333-6172 FAX:03-3320-0298

E-mail: hcgroupp-22@mti.co.jp URL: <https://www.carada.jp/kenpo>

※CARADA は、株式会社エムティーアイが所有し又は使用権を有する商標または登録商標です。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室

TEL:03-5333-6323 FAX:03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>