

2025 年 8 月 29 日

博報堂 D Y グループの健康プログラム「健診戦」

健康関心が低い層の肥満改善効果を実証

Preventive Medicine Reports に論文掲載

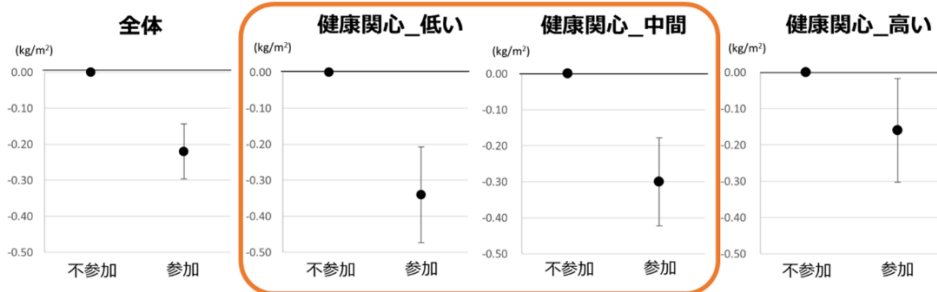
～健康への関心がより低い従業員で BMI 減少効果を確認、健康格差是正へ期待～

株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司、以下 博報堂）は、社会と健康との関係を研究する京都大学大学院医学研究科社会疫学分野・帝京大学大学院公衆衛生学研究科とともに、行動科学に基づき、エンターテインメント性のある健康プログラム「健診戦」を通じた共同研究を実施してきました。このたび健康への関心が「低い」または「中間」の従業員において、プログラムへの参加が肥満の指標である BMI（Body Mass Index、体格指数）の有意な減少につながることを実証し、本研究に関する論文が予防医学と公衆衛生分野において有力な国際学術誌、Preventive Medicine Reports（Volume56）に掲載されましたのでお知らせいたします。

肥満は生活習慣病の主要なリスク要因ですが、健康づくりへの関心や健康行動には個人差があり、この差が健康格差の一因となります。特に、健康への関心が低い人々は健康情報を避ける傾向があり、従来の保健プログラムでは効果が届きにくいという課題がありました。近年、ゲーミフィケーション（ゲーム要素の活用）やナッジ（行動をそっと後押しする仕組み）など、行動科学を応用した新しいアプローチが注目されています。しかし、健康への関心が低い人々への効果は明らかではありませんでした。本研究では、博報堂 D Y グループが開発した、コミットメント、インセンティブ、ゲーミフィケーションなど複数の行動科学の要素を活用し、定期健康診断を社員が楽しめるような工夫を取り入れた健康プログラム「健診戦」の効果を、参加者の健康関心度別に検証しました。分析の結果、対象者全体で、プログラム参加による BMI 減少が認められました（ -0.22 kg/m^2 ）。特に、健康関心度が低い群（ -0.34 kg/m^2 ）と、中間群（ -0.30 kg/m^2 ）で有意な減少が見られました。この結果から、「健診戦」は「楽しさ」や「手軽さ」といった行動科学理論にもとづく工夫により、従来健康づくりに参加しにくい低関心層の行動を変えるきっかけとなり、健康格差の縮小に貢献する可能性が示唆されました。

博報堂は今後も「健診戦」の事業展開や新たなプログラム開発により、「誰一人取り残さない」健康づくりを実現し、企業の健康経営を支援してまいります。

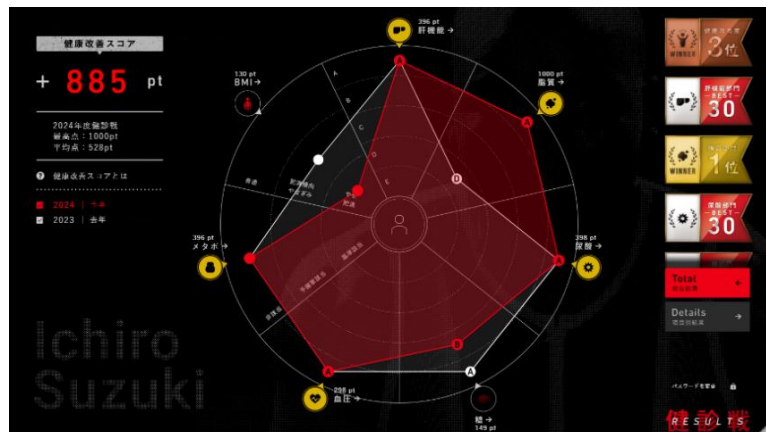
「健診戦」の参加者と非参加者の Body Mass Index (BMI)の変化 (プログラム参加後－参加前)



「健診戦」参加者では非参加者に比べて
健康関心が「低い」従業員で **BMI 0.34 kg/m² 減少**
「中間」の従業員で **BMI 0.30 kg/m² 減少**

・グラフはプログラム実施前後（2019年度、2020年度）の健診データの差（変化量）と、プログラム参加・非参加間の差とを評価したもの
・年齢、性、世帯構成、職位、プログラム開始前3ヶ月の総労働時間、睡眠時間、運動習慣、喫煙状況、飲酒習慣の影響を調整

「健診戦」の社内プロモーション例や健康改善度フィードバックグラフィック例



■ 本研究の背景

肥満は生活習慣病の主要なリスク要因ですが、健康づくりへの関心や健康行動には個人差があり、この差が健康格差の一因となります。特に、健康への関心が低い人々は健康情報を避ける傾向があり、従来の保健プログラムでは効果が届きにくいという課題がありました。近年、ゲーミフィケーション（ゲーム要素の活用）やナッジ（行動をそっと後押しする仕組み）など、行動科学を応用した新しいアプローチが注目されています。しかし、健康への関心が低い人々への効果は明らかではありませんでした。本研究では、行動科学の要素を取り入れた「健診戦」プログラムの効果を、参加者の健康関心度別に検証しました。

■ 対象と方法

博報堂D Yホールディングス、博報堂、博報堂D Yメディアパートナーズで2020年に実施された、全従業員が任意で参加できる行動科学に基づくプログラム「健診戦」に参加した410名と非参加の390名（アンケート回答者のみ）を対象に、健康関心度に関するアンケートの回答により対象者を健康への関心が「低い」「中間」「高い」の3群に分類しました。プログラム参加の有・無がBMIの1年間（2019年から2020年）の変化に与える影響を分析しました。分析は、参加者と非参加者の背景要因（年齢、性別、生活習慣など）を統計学的に調整して実施しました。

■ 結果

対象者全体で、プログラム参加によるBMI減少が認められました（ -0.22 kg/m^2 ）。特に、健康関心度が低い群（ -0.34 kg/m^2 ）と、中間群（ -0.30 kg/m^2 ）で有意な減少が見られました。一方で、健康関心度が高い群では、プログラム参加者と非参加者のBMI変化幅に有意な差はありませんでした。

■ 結論

行動科学を応用した健康プログラムへの参加は、健康への関心が「低い」および「中間」の従業員において、BMIを効果的に減少させることが示されました。この結果から、今後、健康への関心が低い従業員へのアプローチを強化し参加を促すことができれば、職域における健康格差の縮小に貢献する可能性が示唆されます。

■ 本研究の意義

本研究は、これまでアプローチが困難とされてきた健康無関心層に届き、健康指標を改善させた重要なエビデンスです。「楽しさ」や「手軽さ」といった行動科学理論にもとづく工夫により、健康への関心が低い人でも取り組みやすく、効果を発揮するプログラムとなる可能性が示されました。この成果は、企業や自治体が、対象となる人々の状況や特性に合わせて行動科学を活用した保健プログラムを開発・実践し、「誰一人取り残さない」健康づくりを進めるための、実践的かつ有用な指針となります。

■ 発表論文

Yamada T., Sugimoto K., Nagata H., Fukuda Y., Sato K., Kondo N. Heterogeneous effects on body mass index in the "checkup championship": A behavioral science-based health promotion program by health interest level. Preventive Medicine Reports. 2025; 56: 103153.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103153>

【健診戦®（けんしんせん）について】

定期健康診断においてヘルスデータ（参加を希望する従業員個人単位のデータ）を取得し、自身の前年度と当年度の健康数値を比較、その改善度をスコアとして可視化・表彰することで、従業員が楽しく参加でき、健康改善のモチベーション向上と企業の健康経営をサポートするプログラムです。サービス基盤には（株）博報堂テクノロジーズの社会課題解決 SaaS プラットフォーム「XT.H（クロステックエイチ）」を利用しています。加えて博報堂 D Y グループによる生活者発想をベースとしたユーザー視点を活用した UI/UX 設計を行いました。2020 年には厚生労働省主催「第 9 回健康寿命をのばそう！アワード」において厚生労働省健康局長優良賞を受賞しています。

公式サイト：<https://kenshinsen.jp/>

健診戦に関するお問い合わせはこちら：kenshinsen@hakuhodo.co.jp

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 戸田・成田 koho.mail@hakuhodo.co.jp