第10回 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

# 健康リテラシーを修得する生活習慣バージョンアップチャレンジ「くうねるあるく」

受賞者　**株式会社バリューＨＲ**（東京都渋谷区）

取組アクション　適度な運動　適切な食生活　禁煙　健診・検診　その他

企業部門

## 多彩なコンテンツで健康づくりを包括的にサポート

### 背景・概要

バリューＨＲは「健康管理のインフラ」を提供する事業者として、社会の健康基盤づくりと人々の健康寿命の延伸に貢献することを目指している。健康経営やデータヘルス計画推進における最大の課題は、健康リスクを改善するための行動変容の源泉となる「健康リテラシー」の醸成であると位置づけ、正しい生活習慣の修得により「健康リテラシー」を向上し、健康リスクの改善と生活習慣病等の予防を同時に達成することを目的としたコンテンツ「くうねるあるく」の提供を2018年にスタート。

### 取組内容

**●コンテンツを楽しんでいるうちに健康リテラシーアップ＆行動変容を促進**　厚生労働省の「平成30年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進」にトーマツ健康保険組合と共に応募し、共同事業として選定。参加15団体でコンソーシアムを形成し「くうねるあるく」を実施。参加者が、①正しい生活習慣を提供する動画セミナー、② 毎日配信のメルマガ、③毎日つうしんぼ、④ウォーキングのランキング表示、⑤インセンティブとカフェテリアサイト、といったコンテンツを楽しんでいるうちに、いつの間にか正しい生活習慣が身につくよう設計。事前事後アンケートによる効果測定も実施した。2020年からはコロナ流行下における新しい生活習慣として、感染予防（ふせぐ）をコンテンツに追加。

↑「くうねるあるく」の世界観を表すTOPページ

### 成 果

**●利用者の生活習慣が大幅に改善**　2018年～2021年前期までの間に、のべ110団体・6万4,805人が利用（計7回実施）。次のような成果を得た。

- 健康状態の改善：＋7.2％
- 食事量の改善：＋14.8％
- 栄養バランスの改善：＋12.1％
- 運動の継続改善：＋4.8％
- 歩数の増加：＋15.0％
- 睡眠時間の改善：＋4.8％
- 健診結果の理解度改善：＋7.4％
- 健康改善のための行動決定力改善：＋10.1％

↑「くうねるあるく」5つのコンテンツとメールマガジンのイラスト例

### 評価委員による講評：中村 正和

健康リテラシー（自分で自分の健康をつくる能力）の向上を目指して、健康管理の支援を行う民間事業者と複数の保険者や企業がコンソーシアムを形成し、ICTやインセンティブを活用した生活習慣改善の共同事業や参加団体の担当者の交流を継続的に展開している好事例です。共用できるウェブサイトのプログラムでは、楽しみながら学び実践するというコンセプトの下で、動画やメルマガなどの多彩なコンテンツが提供され、インセンティブや取組のフィードバックを通して行動変容を図る工夫がされています。企画やコンテンツ制作には大学関係者等が関わっており、今後、保健事業の質向上や健康経営の展開の参考となる事業モデルともいえます。この取組は、平成30（2018）年度厚労省の補助事業がきっかけとして始まったものですが、補助事業の後も関係者の努力で自走化して運営が継続され、事業内容も発展がみられており、その点も評価できます。