

報道各位

Well-being society の実現に向けた データ利活用による健康経営の実践 － PHR サービス等を活用した行動変容に有効な介入方法の公開 －

健康長寿産業連合会 健康関連データの活用推進ワーキンググループ（以下、WG2）は、この度、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）サービス等を活用した、個々人の行動変容に有効な介入方法に関するエビデンス調査を行い、その成果を取りまとめましたのでご報告します。

いま、Well-being society の実現に向け、健康関連データを用いた魅力的なサービスが創出され拡大していくことが期待されています。そのようななかで、WG2では、会員企業によるデータを活用した健康増進活動の実践を通じ、健康関連データの利活用促進において、民間企業が果たすべき役割・責任について検討しています。

2024年度は、企業の健康増進活動（PHRサービスの開発や企業の健康増進施策等）を支援するため、健康増進活動の有効性に関する学術的なエビデンスについて調査してきました。そのなかで、個々人の健康行動を変容させるのに有効な結果が見られた介入方法について、図を用いてわかりやすく整理しましたので発表いたします。

WG2では、これらの取り組みを通じて、Well-being society の実現に向け、さらなる健康関連データの利活用による健康経営の進展を目指します。

PHR サービス等を活用した行動変容に有効な介入方法のポイント

- 個々人の健康行動を変容させる介入方法について、学術的に有効とされるエビデンスが示された国内外の研究内容を調査し、「施策への参加率向上」や「施策での行動促進」に資する28種類の方法を整理しました。
- 介入方法を「メッセージの伝え方を工夫する」や「インセンティブの提供方法を工夫する」、「絵や表記の見せ方を工夫する」等の介入種別に分類して、個人の健康行動変容に係るPHRサービスの開発や企業の健康増進施策の検討等、目的に応じて活用いただけるよう、研究内容とその効果を一目で理解しやすいようにまとめました。

行動変容に有効な介入方法 一覧

参加率向上

■「施策への参加率向上」に資する介入方法

介入種別	具体的な介入方法
① メッセージの伝え方を工夫する	1 「AIと健康の専門家の双方の意見」を組み合わせたメッセージを伝える
	2 良い情報を伝える（グッドニュースアプローチ）
	3 他者の行動・金銭のお得感・効果的な時期を説明したメッセージを送る
	4 行動しないリスク・実施手順の説明や行動を宣言させるメッセージを送る
	5 相手の関心度合に応じ、行動の重要性・具体的な指示・金銭のお得感を説明したメッセージを送る
	6 行動のメリット・デメリットや他者との相対比較を説明するメッセージを送る
	7 身近な人が実施していることを伝えるメッセージを送る
② インセンティブの提供方法を工夫する	1 金銭的インセンティブ（ジムに行く報酬がもらえる）に加え、コミットメント（自己資金を賭けて目標達成を宣言）をさせる
③ 絵や表記の見せ方を工夫する	1 暗い色の絵や太いゴシック体を使い、写真で具体例を示したリーフレットを活用する
④ その他の動員方法	1 チャットボットを活用して双方向のコミュニケーションを行う

行動変容に有効な介入方法 説明編

■「施策への参加率向上」に資する介入方法

参加率向上

注「%pt：パーセントポイントとは、割合の変化を示す単位。例えば、失業率が5%から7%に上昇した場合、2パーセントポイントの増加と表現する。

介入種別 ① メッセージの伝え方を工夫する

1「AIと健康の専門家の双方の意見」を組み合わせたメッセージを伝える

具体事例	結果
<p>運動プログラム参加を勧奨するために、「AIと健康の専門家の双方の意見」を組み合わせたメッセージを伝える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>AI</p> <p>「AIは、あなたが今後7日間で〇〇歩を歩くことを推奨しています。参加しますか？」</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>健康の専門家(人間)</p> <p>「健康の専門家は、あなたが今後7日間で〇〇歩を歩くことを推奨しています。参加しますか？」</p>  </div> <div style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>AIと健康の専門家(人間)</p> <p>「健康の専門家がAIで分析した結果、あなたが今後7日間で〇〇歩を歩くことを推奨しています。参加しますか？」</p>  </div> </div>	<p>目標歩数を通知する際の主語を変えた場合の、運動プログラム参加の提案を受け入れる割合を検証。</p> <p>AIと健康の専門家（人間）を組み合わせた参加促進メッセージは、参加意欲を向上させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 専門家のみと比較 +4.9%pt向上 <input type="checkbox"/> AIのみと比較 +8.6%pt向上 <p>(%pt：パーセントポイント) ……注</p>

出所：Rationally trust, but emotionally? The roles of cognitive and affective trust in laypeople's acceptance of AI for preventive care operations. 2022

2 良い情報を伝える（グッドニュースアプローチ）

具体事例	結果
<p>減量プログラムへの参加を促進するために、減量効果などの良い情報を伝える。(グッドニュースアプローチ)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>中立的情報</p> <p>減量について肯定的にも否定的にも伝えない</p> <p>減量は病気のリスクを低下させます。この減量プログラムは、これまで続けられなかったあなたにとって絶好の機会です。失敗しても別の方法を試せばよいので、気軽にチャレンジしませんか？</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>悪い情報 (バッドニュース)</p> <p>専門家の立場から肥満の問題点を強調し、減量という課題を悲観的に伝える</p> </div> <div style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>良い情報 (グッドニュース)</p> <p>減量の効果など良い情報から伝える。また、減量プログラムへの参加が好機であることを強調しながら、前向きかつ楽観的な方法でコミュニケーションをとる。</p> </div> </div>	<p>減量プログラムに関して、3種類のメッセージを発信した際の参加率を検証。</p> <p>良い情報(グッドニュース)を伝えると、悪い情報(バッドニュース)や中立的情報を伝えるよりプログラム参加率が向上する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 参加率 1.25倍向上 <p>※悪い情報と中立的情報では、明確な効果の違いがなかった</p>

出所：Relationship Between Clinician Language and the Success of Behavioral Weight Loss Interventions: A Mixed-Methods Cohort Study.2023

詳細は、健康長寿産業連合会ホームページにおける別添資料をご確認ください。

https://www.well-being100.jp/wp/wp-content/uploads/2025/08/20250801_WG2-.pdf

<問い合わせ先>

健康長寿産業連合会 健康関連データの活用推進ワーキンググループ（WG2）事務局

Email: kenkochoju-wg2@nttdata-strategy.com