

PHR利活用による健康づくりと その基盤構築プロジェクト プロジェクト概要

P Personal

H Health

R Record

背景、趣旨・目的

保健・医療・福祉分野において、個別化されたより効果的な介入等への期待が高まっていることを受け、令和6年度開始の国の健康増進計画「健康日本 21（第三次）」において、「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHRをはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促す。」とし、「民間事業者との連携も視野に入れて取組を推進する」としている。

これを踏まえ、本市においても、令和6年度開始の「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」において、市民の健康づくりを支える社会環境の改善・整備の1つとして、「PHR利活用のため、健康づくりに関する情報を適切に管理・取得できる基盤の構築」「ヘルスデータやライフログ等が見える化し、効果的に健康づくりに活用できる環境の整備・仕組みづくり」等に取り組むこととしており、民間事業者等と連携し、サービスの展開を予定している。また、健康づくり分野に留まらず、医療、介護、スポーツ、母子保健、学校保健等、様々な分野との連携も見据えて、検討を進める。



プロジェクト全体のスケジュール

R6年度	プロジェクト開始【実証】
R7以降	R6年度に引き続き、PHRを活用した健康づくりの基盤を段階的に構築（予定）

市民の健康課題

- ▶ 血糖、血圧の**有所見者が多く**、**メタボリックシンドローム該当者・予備群の人も多い**。
→ 血糖・血圧「要指導（生活習慣改善が必要）」対象、メタボリックシンドローム「予備群」であることに**気付いていない**。
→ 生活習慣の改善が必要な状況であることに**気付いていない**。

高血糖

高血圧

メタボ

- ▶ 健康に**関心が薄い**人や**時間に余裕がない**人が**改善の実践ができていない**。
- ▶ 生活習慣の改善が必要だが、**何をやってよいかわからない**。

栄養バランス
悪化

歩数減少

多量飲酒

熟睡感
低下

健康づくりの環境やアプローチにおける課題

- ▶ 健康づくりにデータを活かせる環境、基盤が不足。
- ▶ メタボリックシンドローム該当者・予備群、血糖・血圧・脂質等の**有所見者の生活習慣の傾向を踏まえた、効果的なアプローチが不足**。
- ▶ 青年期～壮年期に**効果的なアプローチが不足**。

新たな PHR サービス

健康状態の見える化

- ・マイナポータル情報の自動取得とデータ蓄積・分析
- ・ヘルスデータやライフログの自動取得とデータ蓄積・分析

1人ひとりに合わせたアプローチ

- ・個人の状態に合わせたセグメントごとのプッシュ通知
- ・個人の状態に合わせた、自動レコメンドや行動変容の後押し提案、情報発信、インセンティブ付与

インパクト 健康寿命の延伸

アウトカム

- ・健康状態の改善
- ・健康づくり課題の解決

* 血糖、血圧、脂質等の**有所見者**、**メタボリックシンドローム該当者・予備群の人の減少**

アウトプット

- ・生活習慣改善に向けた行動変容への意識の変化と実践
- ・身体活動量（歩数や運動量）の増加
- ・食生活、栄養摂取状況の改善、向上
- ・睡眠の質の向上
- ・歯と口の健康の向上
- ・その他、健康に関する行動変容

—プロジェクトの基礎となる計画—

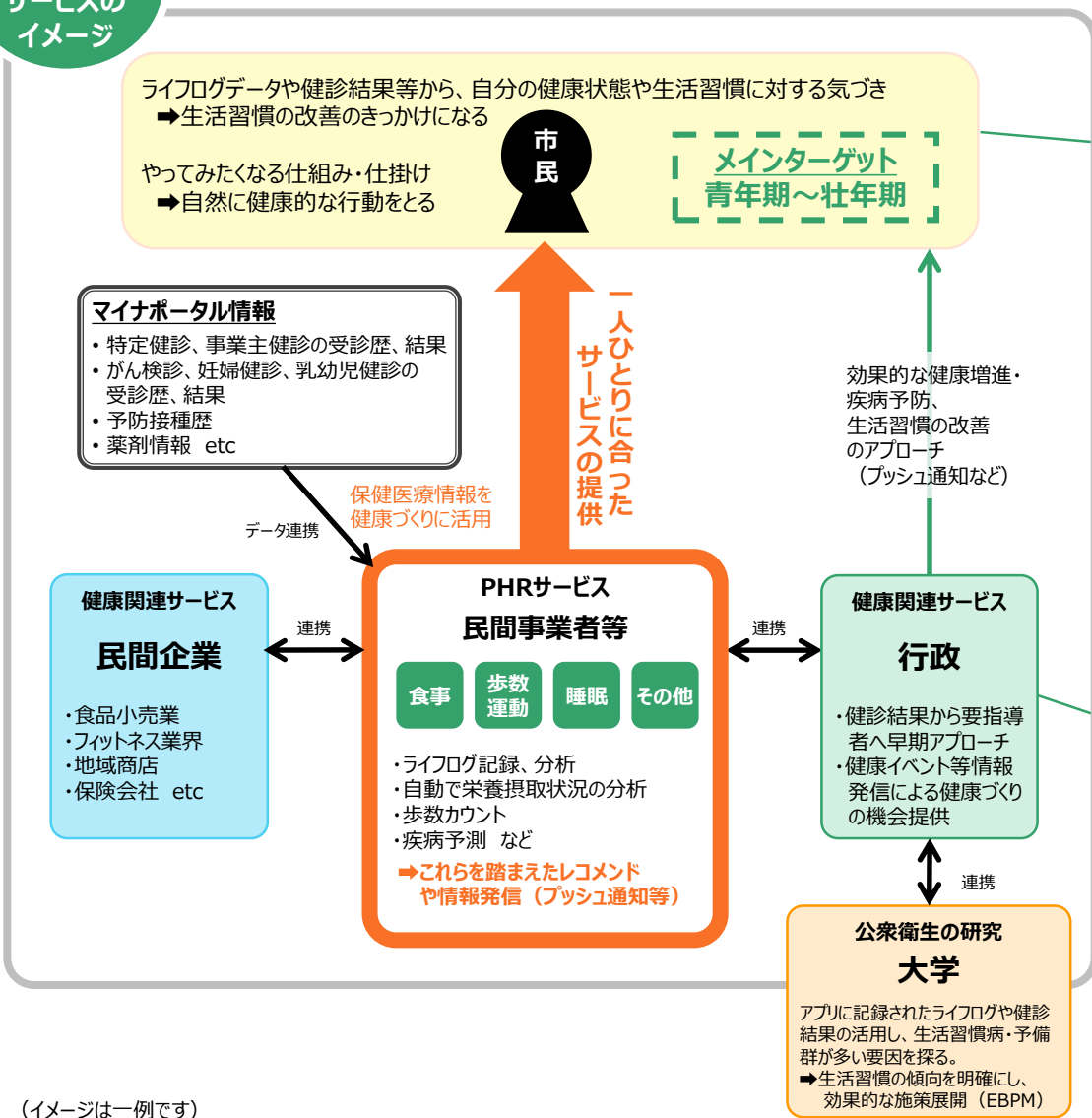
仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）
〈令和6年度開始〉



プロジェクト全体像_新たなPHRサービス（詳細）

新たな
PHR
サービスの
イメージ

* グレー枠内の「健康づくり分野」をメインに開始予定



市民の利用イメージ例

●マイナポータルとの連携、データ蓄積・分析

- ・健診結果データ等健康関連情報が蓄積・見える化される
- ・健診結果から、疾病リスク等がわかり、必要な対策がわかる
- ・健診結果から、要指導の場合、おすすめの健康サービスや測定会、生活習慣改善のための情報など、プッシュ通知によりお知らせがある

●ライフログデータの蓄積・分析

- ・ライフログから生活習慣の傾向を踏まえ、健康行動のレコメンドが届く
- ・ライフログを踏まえ、行動変容後の後押しインセンティブがある

●楽しく使える仕組み・仕掛け

- ・つい使いたくなるし、楽しめるコンテンツがある
- ・健康行動を実践すればするほど、楽しい＆お得な仕組みがある (健康行動例：活動量増加、バランスの良い食事・買い物をする)

行政での活用イメージ例

●アプリ管理画面から、利用者に合わせてアプローチ

- ・健診結果に合わせて、対象者に合った情報提供による健康行動の働きかけ
- ・ライフログデータを活用し、健康づくり支援

〈ハイリスクアプローチ〉

▶健診結果別アプローチ

- ・要指導者：結果から気づきを与える
- ・要医療者：受診勧奨、医療機関案内
- ・健診未受診者：検診受診勧奨、申し込みへ誘導

▶健康課題に合わせた案内

- ・測定機器設置場所の情報
- ・健康イベント情報

〈ポピュレーションアプローチ〉

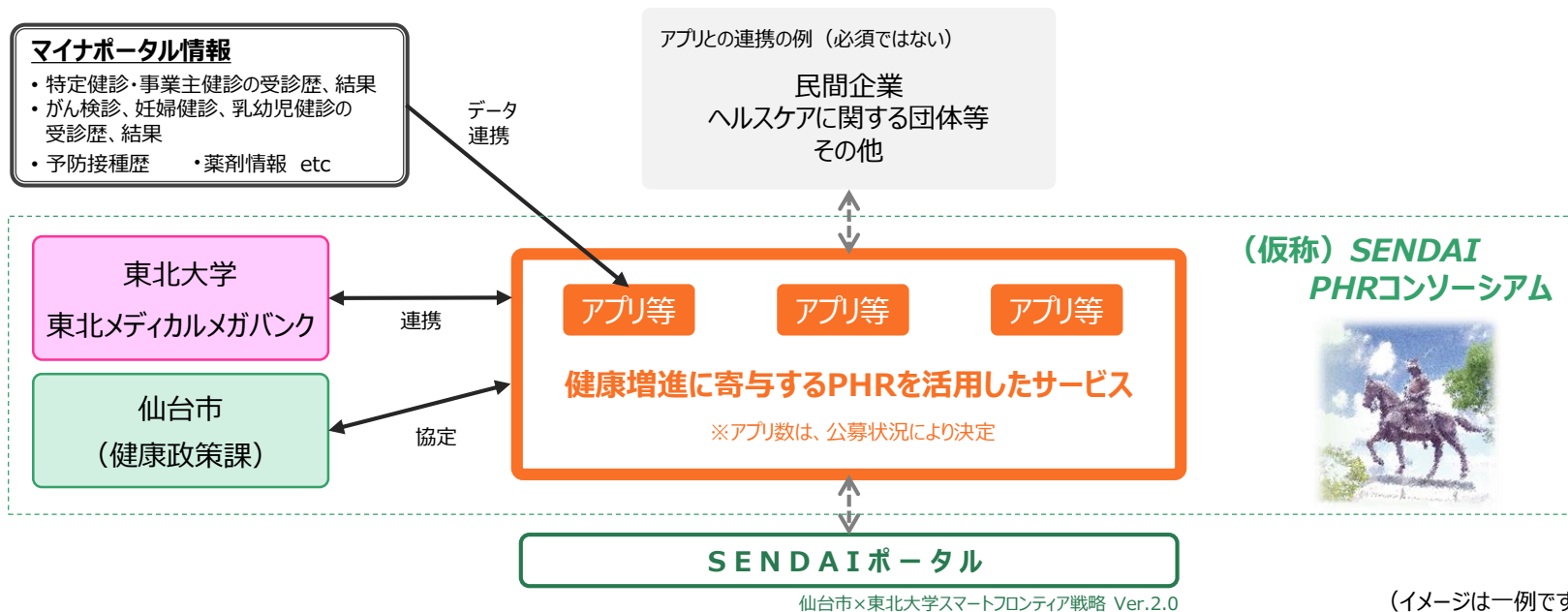
- ・アプリを活用した健康イベントの実施等
- ・健康無関心層へのアプローチも含めた健康行動したくなる仕組み・仕掛け (アプリ内抽選やインセンティブ、ゲーム感覚)

(イメージは一例です)

令和6年度の実施内容

PHR利活用による健康づくりとその基盤構築に向けて、健康増進に寄与するサービスの実証を行う。

令和6年度の実証のイメージ



令和6年度のスケジュール

	実証	実装に向けて
5~6月	公募	<ul style="list-style-type: none"> ・SENDAI PHRコンソーシアム形成に向けての検討 ・PHRサービスの実装に向けての検討 ・多様な分野との連携に向けて検討
6月	実証サービス決定	
7月~	実証開始に向けて準備	
秋頃~3月	実証	
2~3月頃	実証の評価	

令和6年度の実証の詳細

実証の内容	
利用対象	<p>対象者：仙台市民（メインターゲットは青年期～壮年期）</p> <p>実証人数：各サービス1,000～3,000人を想定（それ以上だとなお良い）</p>
サービスの詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・仙台市民が利用者が無料で利用できる、アプリをメインとしたサービス （仙台市民だけが使えるような制限設定をしなくても良いが、仙台市民を限定して実施者や本市健康政策課がアプローチできるような設定をする ※） ・マイナポータル情報やライフログ等のデータ（PHR）を活用した、健康増進に寄与するサービスを含むものとする ・タイプ①：マイナポータル上の健康関連データを基に、対象者を指定して、任意のプッシュ通知を行える機能を搭載 ・タイプ②：レコメンドや行動変容の後押し提案、情報発信、インセンティブ付与の1つ以上をアプリから自動で行う機能を搭載 ・利用者が使ってみたくなる仕掛けや工夫をし、利用者拡大をする ・仙台市内での展開や利用者の健康的な行動を後押しするようなプロモーションを行う ・仙台市内に拠点がある団体等の参画や、仙台市内の場所（公園、店舗等）を活用を検討する
実施必須事項	<ul style="list-style-type: none"> ①アプリの運営・必要な設定や改修 ※（基本的には、既存のサービスをベースとして構わない） ②目標の利用者を集めるためのプロモーション（利用者数も実証の評価の1つとする） ③実証の効果等を検証する評価（利用者数、利用者への影響、健康づくりへの効果等）
実証期間	令和6年夏・秋ごろ～最長で令和7年3月末

- ・本市と協働で実証内容を検討し、事業者等が主体となり実証を行うこととする
- ・特に※については、詳細は、公募後、決定した事業者と本市で協議により決める

令和6年度の実証の評価

※R7以降の内容は予定です

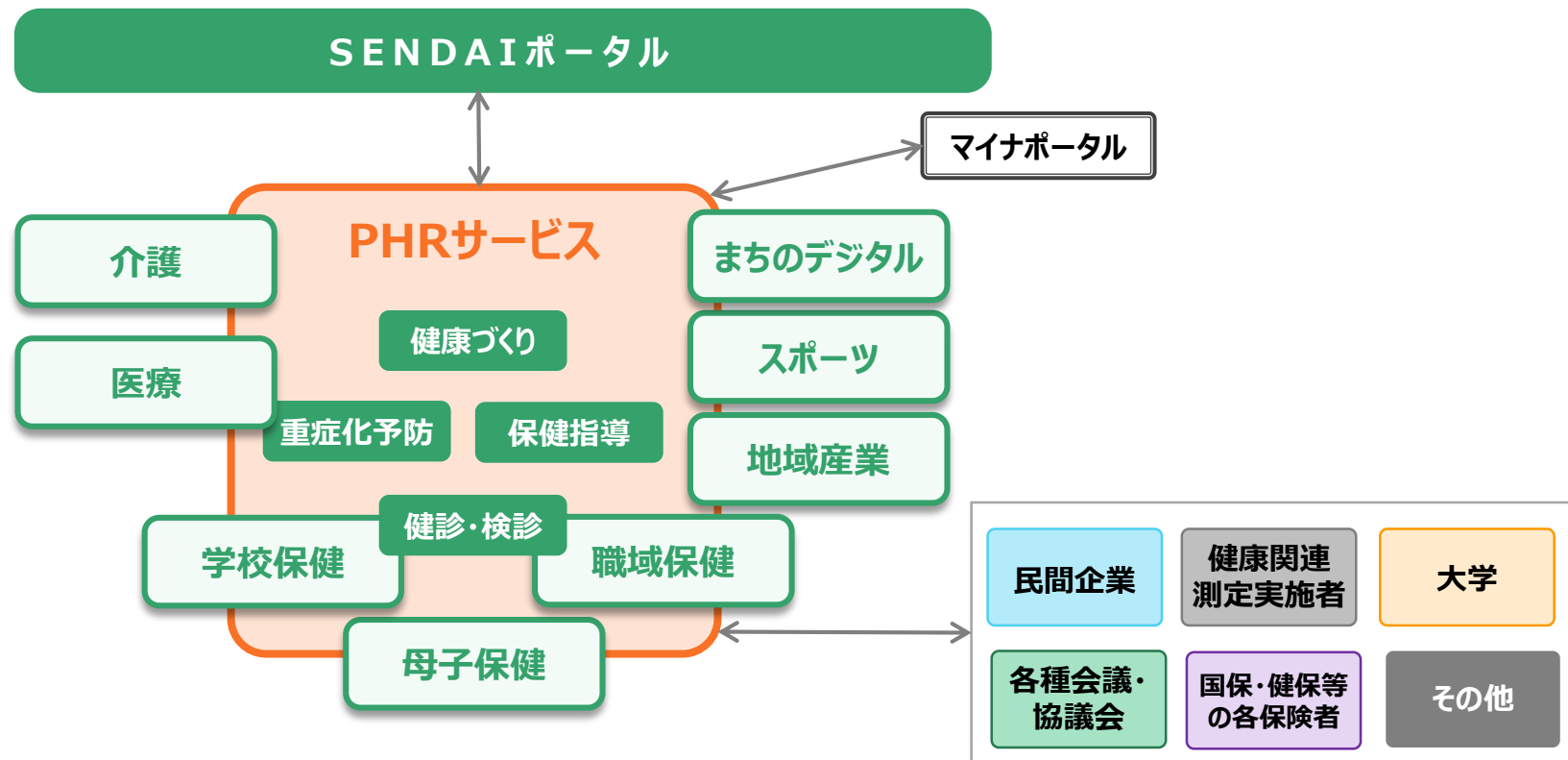
	評価項目		方法	R6実証	R7以降
	事業者等が評価	アウトプット	PHRアプリ利用者数（登録者数）	アプリ内データから取得	●
PHRアプリのアクティブ率			●		
PHRアプリの継続率			●		
PHRアプリとマイナポータルとの連携数			●		
PHRアプリ内のライフログ記録数（歩数、食など、いくつの分野か）			●		
PHRアプリからのプッシュ通知の回数			○		●
PHRアプリからのレコメンド数			○		●
利用者満足度（使い勝手の良さ、おもしろさ、役に立つかどうか、など）			●		●
アウトカム		利用者が自分自身の健康関連データを見る頻度の変化	アンケート等	●	●
		利用者の生活習慣改善の行動変容への意識の変化		●	●
		利用者の身体活動量（歩数や運動量）の変化	アプリ内データから取得 <small>（内容によっては、アンケート）</small>	○	●
		利用者の食生活、栄養摂取状況の変化		○	●
		利用者のその他、健康に関する行動変容		○	●
		PHRアプリ利活用による、健康づくりへの効果	方法は問わない	○	●
仙台市が評価	PHR利活用による健康づくりとその基盤構築プロジェクト全体の評価		●	●	
	利用者（または、市民）のバランスの良い食事の実践者		実装から数年後、市民の健康に関する調査を予定		
	利用者（または、市民）のその他、健康に関する状況や行動変容				
	利用者（または、市民）の血糖・血圧、脂質の有所見者、メタボリックシンドローム該当者・予備群の人				

●：必ず評価
○：可能なら評価

令和7年度以降に向けて、検討が想定される内容

令和7年度以降、本プロジェクトは健康づくり分野に留まらず、様々な分野との連携も検討しながら基盤構築を進める予定であり、令和6年度に実証と併せて、本市とプロジェクト実施者等で令和7年度以降に向けた検討を行う予定としている。

令和7年度以降のサービスの展開は、令和6年度の実証内容や評価を踏まえ、プロジェクトの内容をブラッシュアップし、業務委託契約を予定している。



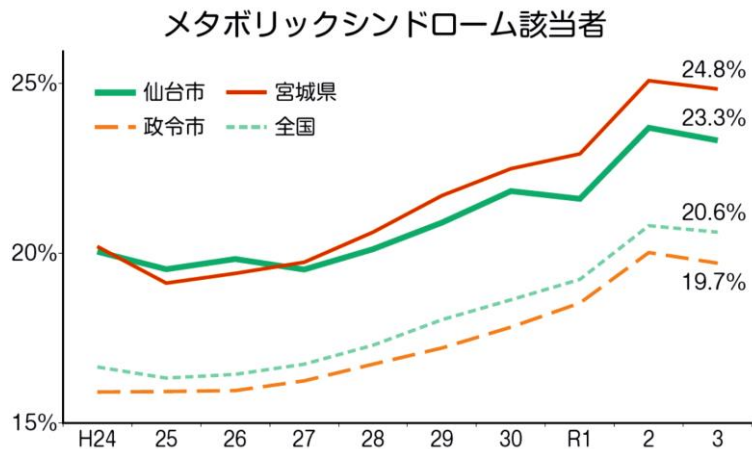
想定している分野の一例です

政令市 メタボ該当率
ワースト1!

メタボリックシンドローム

該当者の割合は、平成27年度から増加傾向で、全国、政令市平均と比較しても高く、喫緊の課題である

*メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中等になりやすい状態。

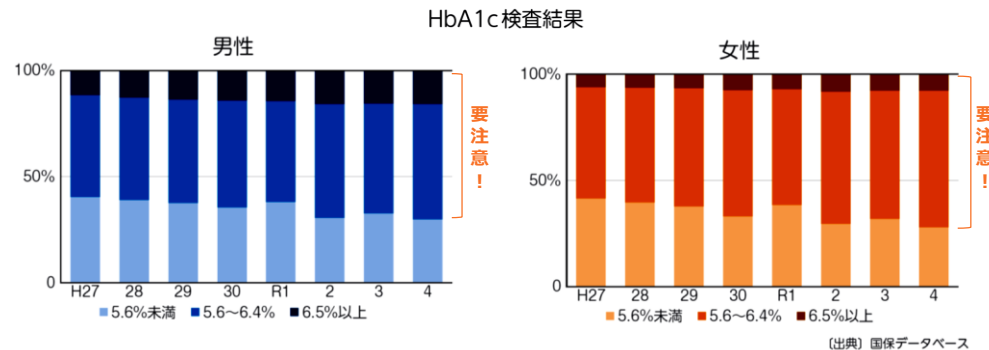


[出典]国保データベース

血糖値

有所見（HbA1c 5.6%以上）の割合は、平成27年度から増加傾向である。

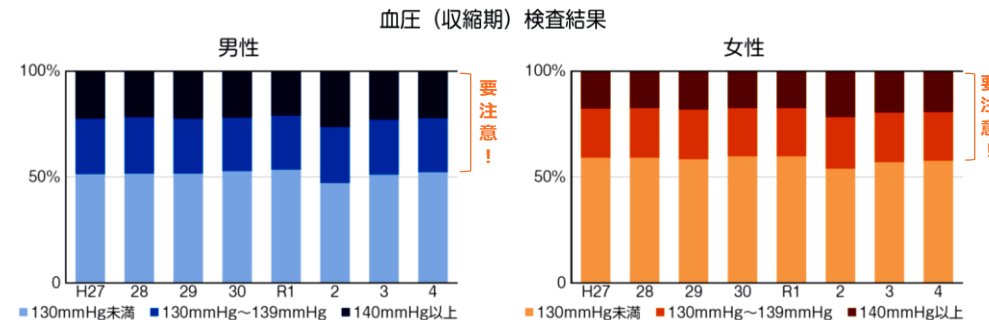
*血糖値が高い状態が続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気のリスクが高まる。



血圧値

有所見（収縮期130mmHg以上）の割合は、男女とも4割程度に上る。

*血糖値が高い状態が続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気のリスクが高まる。

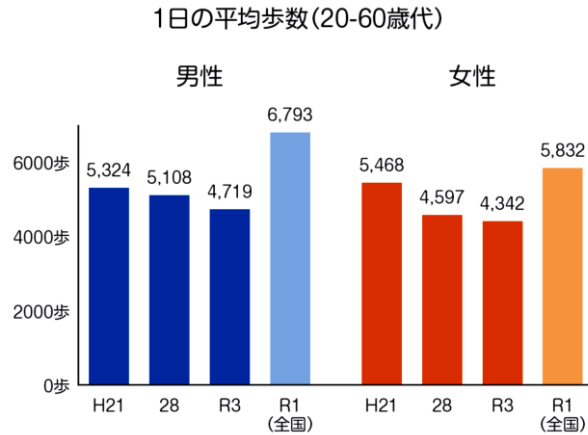


[出典]国保データベース

身体活動・運動

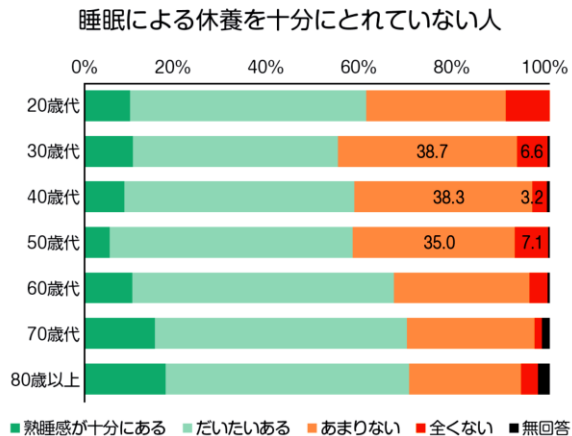
20～60歳代の1日の平均歩数は平成21年から減少し、令和3年は、男女とも5,000歩以下で、全国平均と比較しても少ない。

歩数減少



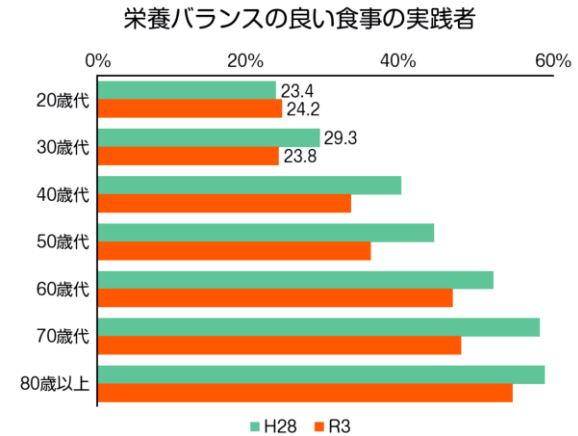
睡眠

30～50歳代では、睡眠による休息を十分にとれていない人（熟睡感がない人）の割合は4割以上と、他の年代よりも多い。



栄養・食生活

「主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日」の人の割合は、令和3年度は平成28年度と比較して減少。特に20～30歳代は他の年代と比べ、栄養バランスの良い食事を実践する人の割合が低い。



飲酒

多量飲酒（1日当たりの純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上）の人の割合は、男性22.3%、女性15.0%で、全国（男性13.0%、女性6.4%）と比較して多い。

