

事後評価報告書

事業名 ヘルSee佐久プロジェクト



実行団体名 一般社団法人 佐久産業支援センター

報告書提出年月 令和7年3月

目次

報告書要約	… 3
基本情報	… 3
1. 事業概要	… 4
2. 事後評価実施概要	… 6
3. 事業の実績	… 9
4. アウトカムの分析	… 12
5. 成功要因・課題	… 14
6. 結論	… 15
7. 本事業で取り扱った活動を発展させるための提言	… 15
8. 事業からの学び・知見・教訓	… 16

報告書要約

ヘルSee佐久プロジェクトは、長野県佐久地域で暮らす市民に自身の健康に関心を持ち、維持・増進するための行動変容を促すとともに、健康増進施策ならびに健康経営の推進により、佐久市と地域企業が、健康的な暮らし・経営で注目された地域社会となることを目的とした取り組みである。佐久市は「健康快適都市」の実現を目指し、健康づくり施策を推進してきたが、市民の特定健診受診率やがん検診受診率は低迷し、健康経営を実践する企業の数も限られていた。本プロジェクトでは、こうした状況を改善し、健康意識の向上や企業の健康経営の推進、地域全体のヘルスケア・エコシステムの構築への動きといった具体的な変化を生み出すことに取り組んだ。

本プロジェクトでは、まず、市民の健康に関する意識や行動を変えるための施策を検討した。健康アンケートや個別インタビューを実施し、健康に無関心な人々がどのような心理的・行動的特徴を持つのかを分析した結果、従来の健康推進施策では「健康の重要性は理解しているが、実際の行動にはつながらない」という課題が浮かび上がった。

そこで、生活の中で自然と健康に関心を持てる仕組みとして、行動変容アプリ「ほとウェル」を開発した。このアプリでは、ウェアラブル端末を活用して健康状態を可視化し、さらに写真投稿機能やポイント制度を導入することで、楽しみながら健康的な行動を継続できるよう工夫した。2024年に行われた実証実験では、111名がこのアプリを使用し、69%の参加者が「健康への意識が向上した」と回答し、日頃あまり運動しない層の健康に対する関心度が最も向上したことから、行動無関心層の行動変容への効果があったと考えられる。

また、地域全体の健康環境を整えるため、佐久市や医療機関、市民団体と連携し、健康づくりに関する意見交換を行った。その結果、2024年10月には「社会実装専門部会」が設立され、健康推進の仕組みを地域に根付かせるための本格的な検討が始まった。この専門部会では、健康データの活用や行政・企業・市民が連携する仕組みづくりが議論されており、今後、健康施策の制度化や新たな支援策の導入が期待される。

さらに、企業の健康経営を促進するため、経営者向けの啓発活動を強化した。「健康経営ゼミ」や「しあわせ経営実践塾」を開催し、企業が従業員の健康を経営資源と捉え、健康づくりを事業戦略の一環として取り入れることを推奨した。こうした取り組みにより、佐久市内の健康優良法人の取得企業数は2022年の17社から2024年には27社へと増加し、企業の健康経営に対する意識が高まったことが確認された。

また、健康サービス事業者との連携も進められた。SAKUメッセでの啓発活動や情報交換を通じて、ウェアラブル端末や健康アプリの開発に関する5件の事業提案が示された。健康データの利活用やインセンティブを取り入れた新しい健康支援サービスが含まれており、これらが地域全体のヘルスケア・エコシステムに組み入れられることが期待される。

本プロジェクトの成果として、市民の健康意識の向上、企業の健康経営の推進、地域全体のヘルスケア・エコシステムに向けた議論といった具体的な変化が生まれた。特に、実証実験の参加者が健康や運動への関心を高めたことは大きな進展である。一方で、こうした変化を持続的なものとするためには、行政の積極的な関与や財政的な支援の確保、パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）の整備などが必要であり、今後の課題として残されている。

今後は、ヘルSee佐久プロジェクトが中心となり、関係者間の情報共有を促進しながら、健康経営を実践する企業の増加と、市民の健康意識向上を両立させる仕組みを整備していく。また、佐久市の医療機関と連携し、健康データを活用した予防医療を推進することで、地域全体の医療費削減にも寄与することが期待される。こうした取り組みを継続し、地域住民の健康行動を支援し、健康長寿のまちづくりを実現することが、本プロジェクトの最終的な目標である。

基本情報

- (1) 実行団体名 一般社団法人 佐久産業支援センター（以下「SOIC」という）
- (2) 実行団体事業名 ヘルSee佐久プロジェクト
- (3) 資金分配団体名 公益財団法人長野県みらい基金
- (4) 資金分配団体事業名 誰もが活躍できる信州「働き」「学び」「暮らし」づくり事業
- (5) 実施期間 令和4年8月～令和7年3月
- (6) 事業対象地域 長野県佐久地域

1. 事業概要

(1) 事業によって解決を目指す社会課題

少子高齢化が進行し、人口減少が見込まれる中で、「人生100年時代」を見据えた社会制度や働き方に関する取組みが求められている。

長寿化の指標として従来用いられてきた平均寿命だけでなく、健康で自立した生活ができる指標である健康寿命を伸ばすことにより、病気の治療や介護を必要とせず、自らの力で充実した生活をより長く送れるようになる。そのために、病気の治療や介護を充実させるアフターケア以上に、健康状態を維持・管理するためのしくみ作りや、ひとりひとりの健康意識によりQOLを向上させる施策がますます重要になってきている。

佐久地域は、JA長野厚生連佐久総合病院の若月俊一医師の農村医療への取組みや、国保佐久市立浅間総合病院の吉澤国雄医師の地域医療への取組みにより、従来から健康長寿で医療費の負担も少ない健康医療の先進地域として知られてきた。

佐久市は、これらの実績を踏まえ、「健康快適都市」の実現を目指し、「佐久市健康づくり21計画」を2015年に策定し、①生活習慣病の発症予防と重症化予防、②生活習慣および社会環境の改善、③社会生活を営むために必要な機能の維持向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤食育の促進を柱とした施策を実施してきた。

しかしながら、数値目標として掲げている市民の特定健診受診率は41%、がん検診受診率は10%台と低迷しており、健康優良法人を取得した企業数も10社に達していない。その要因の一つに、若月医師により導入された健康手帳と健康台帳を用いた健康管理による健康状態の見える化、検診の促進、生活習慣の改善がうまく引き継がれておらず、健康への関心が低下していることが懸念される。

目指す姿と現状のギャップを埋めるために、日頃、運動や食事などの生活習慣に対する関心が低く、定期的に検診を受けていない、指摘を受けても早期に対応しない、いわゆる「健康無関心層」の行動変容を実現させること、企業経営者の意識を改革することが課題として挙げられている。

(2) 最終受益者、直接対象グループとその人数

最終受益者：佐久市民の健康無関心層 約4万人（成人人口の5割を想定）

直接対象グループ：佐久産業支援センター会員企業、病院、自治体の従業員（100人程度）

(3) 事業の概要（中長期アウトカム、短期アウトカム、活動の概要）

① 中長期アウトカム

- ・市民が自身の健康に関心を持ち、維持・増進するための行動変容（検診率のアップ、運動・生活習慣の改善）が見られる
- ・健康増進施策ならびに健康経営の推進により、佐久市と地域企業が、健康的な暮らし・経営で注目された地域社会となる

② 短期アウトカム

- a) 行動変容を促すソリューションにより、健康無関心層の意識や健康状態に変化が見られる
- b) ヘルスケア・エコシステム構築に向け行政・病院・市民セクタなどの役割が認識された状態になる
- c) 佐久地域企業の健康経営に対する意識が高まる
- d) 複数の事業者からヘルスケア・エコシステムを踏まえた事業提案・検討がなされる状態になる

③ 活動の概要

短期アウトカム（a）に向けた活動

a-1) 健康アンケートの実施

「まるごとつながるフェスタ佐久平」、ならびに、「SAKUメッセ」等において、一般市民向けに健康に関するアンケートを実施する。

a-2) アンケートおよびインタビューに基づく健康無関心層の心理/行動分析

健康アンケート、および、個別インタビューにより「健康無関心層」を定義し、健康状態や意識の分析により、行動変容を促すソリューションを創出する。

a-3) 行動変容アプリの開発

上記分析に基づき、健康無関心層に行動変容を促すアプリを開発する。ウェアラブル端末で取得した活動量データを見える化するとともに、行動変容を促すしかけを組込む。

a-4) 実証実験の実施

上記行動変容アプリの効果を確認する実証実験を実施する。

a-5) 実証実験の分析

実証実験における参加者のバイタルデータ、および実証実験前後の健診データから、参加者の健康状態にどのような変化が見られたか、軽井沢先端学術センターにて分析を行う。

短期アウトカム (b) に向けた活動

b-1) 自治体・市民セクタ・病院などの意見交換会

佐久市、佐久市市民活動サポートセンター、社会医療法人恵仁会などと意見交換会を実施し、健康無関心層の意識・不健康要因の分析、行動変容アプリに付加する機能など情報共有を行うとともに、実証実験の参加者に意識と行動変化が現れるような評価指標について意見を伺う。

b-2) 社会実装専門部会の立上げ

実証実験の結果に基づき、社会実装に向けた検討を行い、佐久市への提言書作成に結び付けるため、社会実装専門部会を設置する。

短期アウトカム (c) に向けた活動

c-1) 健康経営ゼミ、しあわせ経営実践塾の開催

SOIC会員企業向けに、健康優良法人取得に向けた「健康経営ゼミ」、および、経営者の健康経営に対する意識を高める「しあわせ経営塾」を開催する。

c-2) WG（ワーキンググループ）活動

ヘルSee佐久プロジェクトの活動をWell-being WGをはじめとして各WGの活動を通じて会員企業に展開し、活動への参画を呼び掛ける。

短期アウトカム (d) に向けた活動

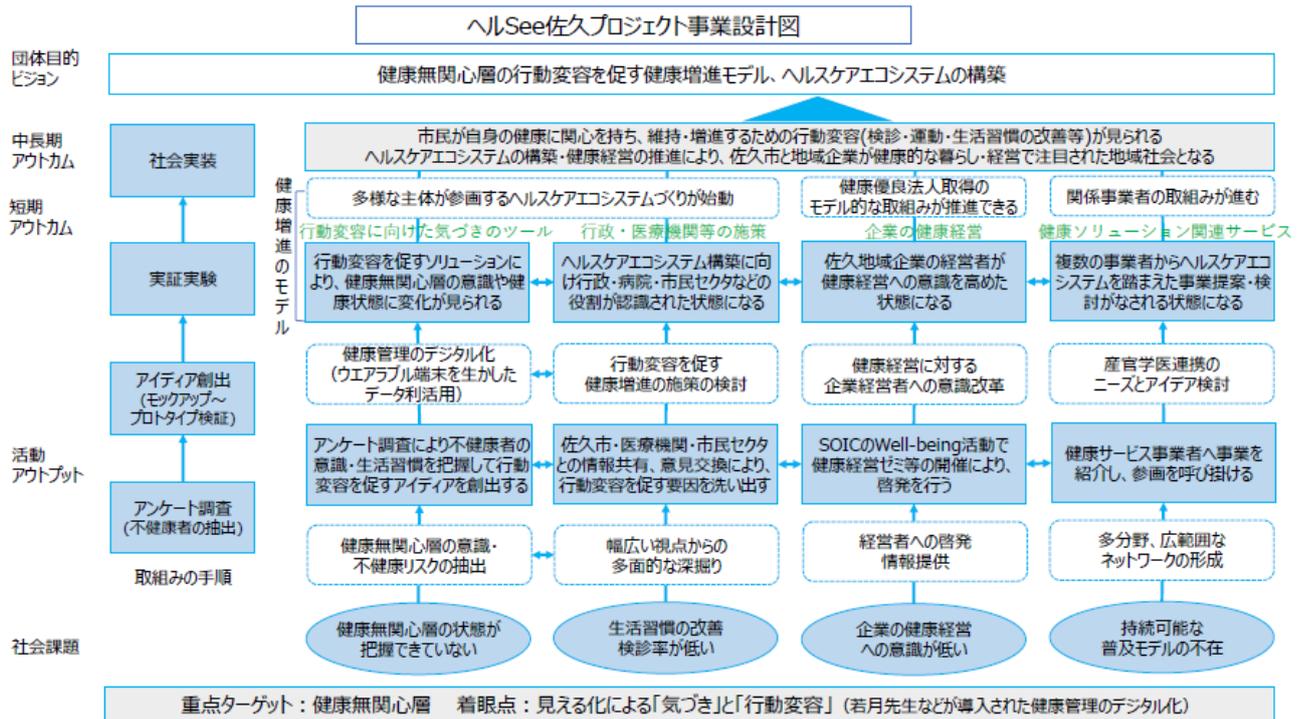
d-1) SAKUメッセ出展

SAKUメッセにおいて、ヘルSee佐久プロジェクトのブースを設置して活動内容を来場者に周知するとともに、健康サービス業者への来場を促し、事業への参画を呼び掛ける。

d-2) ホームページ掲載

佐久の魅力を発信するポータルサイトにヘルSee佐久プロジェクトのページを作成し、ホームページ閲覧者に活動内容を周知するとともに、健康サービス事業者およびそれに関連する事業者に事業への参画を呼び掛けるとともに、提案を受け付ける。

(4) 事業設計図



(5) 事業で目指した出口・持続化戦略の概要

当初はSOICの強みを活かして会員企業の従業員を対象とするが、今まで十分な検証がされなかった健康無関心層に共通の課題解決を得ることで、地域住民の多様な年齢、環境などに応じた健康サービスに応用することができる。

プロジェクト完了後は、佐久市役所と連携を図り、ヘルSee佐久プロジェクトによる健康無関心層を対象に実証した健康増進ソリューションや健康データを活用するヘルスクエア・エコシステムの社会実装を目指す。

これらにより健康経営企業の増加はもとより、地域全体として健康関心層の増加と健診率の向上することで、高齢化等による、行政及び個人負担の医療費コストの抑制に寄与することを目的とする。

多様なセクタの構成団体からなるコンソーシアムにより健康サービスが創出されるヘルスクエア・エコシステムが構築され、健康増進のためのサービスやツール、場やコミュニティの提供、異種連携によるビジネスモデル創出、さらに行政やアカデミーとの連携にて社会的に受容できる環境作りができる状況となる。

ヘルSee佐久プロジェクトの発展系の構想として、佐久市内の医療機関とのデータ連携を図り、医療現場以外のバイタルデータ可視化により、健康状態のフィードバックで自己告知以上の診断対応に寄与することを目指す。

2. 事後評価実施概要

(1) 実施概要

① 評価の目的

事業計画書で策定した以下の短期アウトカムの発現状況を確認する。

- a) 行動変容を促すソリューションにより、健康無関心層の意識や健康状態に変化が見られる
- b) ヘルスクエア・エコシステム構築に向け行政・病院・市民セクタなどの役割が認識された状態になる
- c) 佐久地域企業の健康経営に対する意識が高まる
- d) 複数の事業者からヘルスクエア・エコシステムを踏まえた事業提案・検討がなされる状態になる

② 評価結果の活用

ヘルスクエア・エコシステムの構築に向け、本評価により得られた結果を2024年10月に設立された社会実装専門

部会に展開し、メンバーである佐久市、病院、企業、健康サービス事業者等が、それぞれの活動にどのように活用できるか、それらが連携可能であるか、議論の材料とする。

③評価項目と測定方法

a) 行動変容を促すソリューションにより、健康無関心層の意識や健康状態に変化が見られる

調査方法	実証実験参加者のバイタルデータ、健康診断データの解析 ・ステップ数、心拍数、消費カロリー、ストレス、睡眠データ等 ・BMI、血圧、血糖、コレステロール、尿酸等 実証実験参加者に対するアンケート調査 ・今日の健康データ、ステップ数、写真投稿、心拍数、ストレス、睡眠データの利用状況 ・健康、運動、写真、睡眠に対する関心度の変化
調査実施時期	2024年5月～2024年8月
調査対象者	実証実験参加者 111名 アンケート回答者 57名
調査に関わる人材	ヘルSee佐久プロジェクトメンバー（冨塚、染谷、若林、広瀬、丸山） 専門家：軽井沢先端学術センター（坂本氏）
調査結果の分析方法	実証実験参加者のバイタルデータ、健康診断データが実験前後でどう変化したか分析 実証実験参加者がどのようなデータを利用し、実験前後で関心度がどう変化したか分析

b) ヘルスケア・エコシステム構築に向け行政・病院・市民セクタなどの役割が認識された状態になる

調査方法	インタビュー調査
調査実施時期	2022年10月～2023年8月
調査対象者	佐久市役所健康づくり推進課、佐久インターバル速歩倶楽部、ポールウォーキング協会 浅間総合病院、佐久総合病院、恵仁会くろさわ病院、佐久大学
調査に関わる人材	ヘルSee佐久プロジェクトメンバー（冨塚、染谷、若林、広瀬、丸山）
調査結果の分析方法	健康無関心層の行動変容に関する意見交換 実証実験の内容に関する意見交換 健康づくりコミュニティとのパイプづくりのため意見交換

c) 佐久地域企業の健康経営に対する意識が高まる

調査方法	健康優良法人取得数、ブライツ500取得数
調査実施時期	2022年8月～2025年3月
調査対象者	佐久市内の事業者
調査に関わる人材	ヘルSee佐久プロジェクトメンバー（冨塚、染谷、若林、広瀬、丸山）
調査結果の分析方法	取得数の経年変化

d) 複数の事業者からヘルスケア・エコシステムを踏まえた事業提案・検討がなされる状態になる

調査方法	インタビュー調査
調査実施時期	2022年8月～2025年3月
調査対象者	佐久地域内外の健康サービス事業者 稲畑産業、リハプライド佐久、ソニーネットワークコミュニケーションズ、三和薬品工業、アコース、三和薬品工業、相馬商事、ブルーマリンスポーツクラブ
調査に関わる人材	ヘルSee佐久プロジェクトメンバー（冨塚、染谷、若林、広瀬、丸山）
調査結果の分析方法	提供している健康サービスの情報収集 ヘルSee佐久プロジェクトとの連携に関する意見交換

3. 事業の実績

3-1. インプット（主要なものを記載）※最新事業計画書のインプット欄を参考にしてください。

(1) 人材（主に活動していたメンバーの人数や役割など）

開発および運営12名、専門家/アドバイザー 10名

(2) 資機材（主要なもの）

ウェアラブル端末（1,994,748円）、スマホソフト（5,835,500円）

(3) 経費

① 契約当初の計画金額（円）

事業費総額	33,146,725円
直接事業費	30,823,775円
管理的経費	1,122,950円
評価関連経費	1,200,000円

② 実際に投入した金額（円）

事業費総額	28,136,029円
直接事業費	26,339,491円
管理的経費	1,182,635円
評価関連経費	613,903円

(4) 自己資金（円）

① 契約当初の自己資金の計画金額 7,946,725円

② 実際に投入した自己資金の金額と種類 4,000,000円（事業収入）2025年2月時点
事業終了時点において、精算額に応じた自己資金額が確保されている見込み

③ 資金調達で工夫した点 人材教育や企業向けワークライフバランス調査解析等にて、当センターの事業収入を増やしての対応

3-2. 活動とアウトプットの実績

(1) 事業で介入を実施した受益者とその数

① 健康アンケート：844名（まるごとつながるフェスタ佐久平2023、SAKUメッセ2023参加の一般市民）

② ソリューションに対するインタビュー：26名（佐久産業支援センター会員企業5社）

③ 実証実験参加者：111名（13事業体、3病院、佐久市役所、佐久商工会議所）

(2) 主な活動

短期アウトカム（a）に向けた活動

a-1) 健康アンケートの実施

2023年6月に開催された「まるごとつながるフェスタ佐久平2022」、ならびに2023年9月に実施されたSAKUメッセ2023において、一般市民向けに健康に関するアンケートを実施し、844名の回答を得た。

a-2) アンケートおよびインタビューに基づく健康無関心層の心理/行動分析

健康アンケートの分析より、「健康無関心層」を定義し、2023年2月～3月に実施した個別インタビュー（26人）の分析結果と合わせて、運動を全面に出さずに「写真を撮りながら体を動かすこと」をコンセプトとしたソリューションを創出した。

a-3) 行動変容アプリ「ほとウェル」の開発

デジタルシステム構築分科会を設置し、上記コンセプトを具現化するアプリとして「ほとウェル」を開発した。「気がついたら健康になっていた」状態になることを目指し、ウェアラブル端末（Garmin）で取得した活動量・睡眠データを見える化するとともに、写真の投稿 + 「いいね」機能、歩数や写真投稿・イベント参加によるポイント機能等を付加した。

a-4) 実証実験の実施

2024年5月～7月に、111名の参加を得て実証実験を実施した。参加者の内訳は次の通りである。所属：13事業体、3病院、佐久市役所、佐久商工会議所、年齢：20歳代～50歳代前半

a-5) 実証実験の分析

実証実験における参加者の歩数などの活動量、心拍数、睡眠状態などのバイタルデータ、および実証実験前後の健診データから、参加者の健康状態にどのような変化が見られたか、軽井沢先端学術センターにて分析を行った。

短期アウトカム（b）に向けた活動

b-1) 自治体・市民セクタ・病院などの意見交換会

佐久市、佐久市市民活動サポートセンター、社会医療法人恵仁会などと意見交換会を実施し、健康無関心層の意識・不健康要因の分析、モックアップ～プロトタイプ検証の状況など情報共有を行うとともに、実証実験の参加者に意識と行動変化が現れるような評価指標について意見を伺った。

b-2) 社会実装専門部会の立上げ

2024年10月に、健康サービス事業者/健康支援製品メーカー10社、3病院、市民セクタ1団体、佐久市、佐久商工会議所により社会実装専門部会を設立した。実証実験の結果に基づき、社会実装に向けた検討を行い、佐久市への提言書作成に結び付けるため、それぞれの健康ソリューション/サービスを活用する検討を開始した。

第1回 2024年10月22日

第2回 2025年 1月 8日

短期アウトカム（c）に向けた活動

SOIC会員企業向けに健康優良法人取得に向けた「健康経営ゼミ」、および、経営者の健康経営に対する意識を高める「しあわせ経営塾」を開催した。

2022年度：健康経営ゼミ3回、しあわせ経営実践塾5回

2023年度：健康経営ゼミ3回、しあわせ経営実践塾8回

2024年度：健康経営ゼミ3回、しあわせ経営実践塾5回

ヘルSee佐久プロジェクトの活動をWell-being WGをはじめとして各WGの活動を通じて会員企業に展開し、活動への参画を呼び掛けた。

短期アウトカム（d）に向けた活動

2023年、2024年のSAKUメッセにおいて、ヘルSee佐久プロジェクトのブースを設置して活動内容を来場者に周知するとともに、健康サービス業者への来場を促し、事業への参画を呼び掛けた。

佐久の魅力を発信するポータルサイトにヘルSee佐久プロジェクトのページを作成し、ホームページ閲覧者に活動内容を周知するとともに、健康サービス事業者およびそれに関連する事業者に事業への参画を呼び掛けるとともに、提案を受け付けた。

また、健康サービス事業者、IT関連企業と情報交換を行うとともに、事業への参画を呼び掛けた。

(3) アウトプットの実績

① アンケート調査による健康無関心層の抽出、モックアップ～プロトタイプ検証によるソリューション創出

指標	健康無関心層の意識、不健康要因を分析し、意識、行動を変える解決策を検証
----	-------------------------------------

初期値	従来の施策では健康無関心層の行動変容を起こすことが難しかった
目標値	実証実験が完了している
実績値	2024年5月～8月に111人参加による実証実験を実施した

② 実証実験に向けた評価指標の提示

指標	行政、市民セクタ、病院関係者などを交え、実証実験における評価指標を提示
初期値	行政、大学、病院関係者による「佐久健康長寿プロジェクト推進会議」が2020年まで開催されていたが、健康無関心層に対する具体的な取組みは議論されていなかった
目標値	実証実験に提言が組み込まれ、効果の評価を行う
実績値	佐久市役所健康づくり推進課、佐久インターバル速歩倶楽部、ポールウォーキング協会、浅間総合病院、佐久総合病院、恵仁会くろさわ病院、佐久大学の7団体との意見交換により10件の提言（運動より楽しさを訴求、ポイントによるインセンティブ等）を受け、アプリに組込んだ

③ 実証実験の実施

指標	実証実験のデータ
初期値	健康無関心層に対する行動変容の実証実験は行われていなかった
目標値	実証実験のソリューション展開に基づく参加者の意識、行動の変化のデータが得られる
実績値	事後のアンケートで69%の参加者から、「健康への意識が上がった/やや上がった」との回答が得られた。軽井沢先端学術センターにてデータ分析を行った結果、日頃あまり運動しない層の健康に対する関心度が最も向上したことが判明し、健康無関心層への効果が確認された。

④ 健康増進施策の提示

指標	市民向け健康増進施策の提言
初期値	行政、大学、病院関係者による「佐久健康長寿プロジェクト推進会議」が2020年まで開催されていたが、健康増進施策に対する具体的な議論はなされていなかった
目標値	市民向けの健康増進施策の提言を行う
実績値	2024年10月に企業、病院、自治体、商工団体、市民サークル等が参画した「社会実装専門部会」を立ち上げ、実証実験の結果を踏まえ、将来の佐久市健康増進施策に関して議論した

⑤ 企業経営者に向けた啓発活動

指標	SOIC会員企業に対する健康経営啓発活動の実績
初期値	SOIC会員企業に対する健康経営啓発活動は行われていなかった
目標値	健康優良法人申請数 20社以上
実績値	健康優良法人申請数は 2022年 17社、2023年 22社、2024年 27社 と増加した。

⑥ 健康サービス事業者への参画呼びかけ

指標	協力団体への健康サービス事業者参画
初期値	健康サービス事業者への参画呼びかけは行われていなかった
目標値	事業成果を生かし、相乗効果を狙った普及モデルの提案が複数ある

実績値	協力団体含むIT系企業8社、健康サービス事業者3社へ参画呼びかけを行い、ウェアラブル端末（1件）、健康アプリケーション（3件）、ポイント連携（1件）計5件の提案を受けた。
-----	---

3-3. 外部との連携の実績

(1) 行政・商工団体との連携

年/月	団体	情報交換内容
2023年11月	佐久市 商工振興課 健康づくり推進課	プロジェクト活動状況の報告および実証実験に向けた情報提供
2023年11月	佐久市 商工振興課 健康づくり推進課	国保の保健師の活動内容や課題についてヒヤリングおよび意見交換
2023年11月	佐久商工会議所	実証実験のためのインセンティブやイベントについて協議
2023年11月	佐久商工会議所	若手職員とのアイデア交換
2024年3月	佐久市 商工振興課	健康都市構想に向けてのすり合わせ
2024年8月	佐久市 観光課	実証実験の投稿写真の活用について意見交換
2024年9月	佐久商工会議所	(株)まちづくり佐久の活動のヒヤリング、地域ポイント制度についての意見交換
2024年10月	佐久市 商工振興課 健康づくり推進課	実証実験結果の中間報告および健康都市構想に向けたすり合わせ
2024年10月	佐久市 商工振興課	健康都市構想に向けての意見交換
2024年11月	佐久市 商工振興課 健康づくり推進課	健康都市構想に向けてのすり合わせ

有益な情報（佐久市健康づくり推進課）：

- ・ 特定健診後の個別健康指導の実態や課題について把握できた。個人の家庭環境、生活環境に応じた丁寧な指導を実施している。健診データにもとづく指導では、厚生省ガイドブックの基準値を参照し、アドバイスでは課内の紙ファイルのコンテンツを活用している。若者層へのアプローチは長年の課題。
- ・ 健康指導におけるコンテンツや情報発信の現状把握ができた。YouTubeで体操を流しており再生回数が多い。特定保険指導ではLINEを活用、健康講座ではデジタルが使えない人がいるため紙の資料を手渡ししている。紙ファイルの電子化のニーズを確認できた。
- ・ 長期的な健康づくりの施策を検討中であることを理解した。

(2) 病院・大学との連携

佐久産業支援センター医療介護WG会議（地域企業、3病院、佐久大学が参加）での意見交換

WG開催日：2022年10月25日、12月21日、2023年3月31日、6月20日、8月21日

主な意見：

- ・ 健康に無関心な人への呼びかけを新たなアイデアで取り組むことは良い。
- ・ 国立栄養研究所がメタボ500名を対象に、3年間介入/非介入を分析した結果では、最初から行動変容を求めるのは難しい。松本市で取り組んだような、検診率や従業員対応でインセンティブを出すのが良いのではないか。学校や農協、病院のデータを使うなど、企業への偏りがないようにしてほしい。
- ・ 新潟県では歩数でポイントをもらえる取組みにより、健康指数全国1位になった。研究してみてもどうか。
- ・ 病院に蓄積されているデータから、長生きしている人のキーワードを拾ってみては。
- ・ 健康を維持するには検診も重要。佐久総合病院には10万人分のデータがあるので活用できる。

(3) 市民セクタとの連携

年/月	団体	情報交換内容
2023年3月	佐久市市民活動サポートセンター (さくさぼ)	市民サークルの活動状況とさくサボとの連携
2023年4月	佐久インターバル速歩倶楽部	インターバル速歩のメリットと活動連携

有益な知見

- ・ 健康になった先に楽しいこと（ごほうび）があることが重要で、趣味やボランティアなどでの社会参加も含まれる
- ・ 創設者のひとりである松本大学根本先生のモットー「運動は二の次」を活動指針としている
- ・ スポーツに偏らずに運動量を増やすこと、こまめに体を動かすことが重要
- ・ 健康に関わる知識を得ることが、その後の健康づくりの活動への関心度に大きく影響する

(4) 健康サービス事業者との連携

年/月	企業・団体	情報交換内容
2022年11月	稲畑産業(株)	リストバンド型センサーによる健康ソリューション事業について
2022年11月	リハプライド佐久	リハビリ型デイサービス事業。施設内運動データ（介護度）と日常バイタルデータの相関により効果的なアドバイスの提供に役立てたい。
2022年12月	ソニーネットワーク コミュニケーションズ	企業・団体向けヘルスケアサービスについて
2023年1月	稲畑産業(株)	健康アプリケーションの新規機能追加について
2023年3月	三和薬品工業 (株)	同社が実施した、鳥取市と健康プロジェクトの実証実験について
2023年4月	(株)アコース	「こまがね健康ステーション for Business」に活動量計を提供 活動量計を使って企業の健康経営をサポートする駒ヶ根市のプロジェクト
2023年4月	三和薬品工業 (株)	スマートウォッチGarminを用いた東京大ITヘルスケア講座と共和薬品 工業によるデジタルフェノタイピング 共和薬品メンタルウェルネスサービス「RHYTHM」（幸福度をはかるセル フチェック、オンラインカウンセリング、セルフトレーニング）、健康増進PJ(健 康増進・未病予防)
2023年6月	相馬商事(株) ライフ事業部	女性向けフィットネス事業「カーブス」、SAKUメッセ展示検討
2023年6月	ブルーマリン スポーツクラブ	独自の健康アプリ開発、SAKUメッセ展示連携、プロジェクト連携協議
2024年8月	(株)シナノ	「ぴんころワーク」イベントでの連携

4. アウトカムの分析

4-1. アウトカムの達成度

(1) 短期アウトカムの計画と実績

① 行動変容を促すソリューションにより、健康無関心層の意識や健康状態に変化が見られる

指標	コンソーシアムに関係する企業・団体での抽出、状態変化の認識度
----	--------------------------------

初期値/初期状態	健康無関心層の意識、健康状態が把握されていない												
目標値/目標状態	健康無関心層が健康に関心を持ち、自身の健康状態を把握して、健康を維持・増進するために行動する												
アウトカム発現状況 (実績)	<p>実証実験には佐久市内の企業、病院、自治体などから111名が参加し、開発したアプリ「ほとウェル」を用いて、健康/運動状態の見える化と、写真投稿/ポイント等によるインセンティブが活動の継続性に寄与するか分析した。</p> <p>事後のアンケートで参加者の69%から「健康への意識が上がった/やや上がった」との回答が得られ、軽井沢先端学術センターの分析では、実証実験の前後で、日頃あまり運動しない層（平均4500歩/日）の健康に対する関心度が最も向上したことが判明した。このように健康無関心層の行動変容に対する効果が確認された。</p> <p style="text-align: center;">健康関心度の変化</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>活動レベル</th> <th>実証実験前</th> <th>実証実験後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>あまり活動しない (平均4500歩/日)</td> <td>2.2</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>中間層 (平均6600歩/日)</td> <td>2.1</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>よく活動する (平均10300歩/日)</td> <td>2.6</td> <td>3.2</td> </tr> </tbody> </table>	活動レベル	実証実験前	実証実験後	あまり活動しない (平均4500歩/日)	2.2	3.3	中間層 (平均6600歩/日)	2.1	2.9	よく活動する (平均10300歩/日)	2.6	3.2
活動レベル	実証実験前	実証実験後											
あまり活動しない (平均4500歩/日)	2.2	3.3											
中間層 (平均6600歩/日)	2.1	2.9											
よく活動する (平均10300歩/日)	2.6	3.2											

② ヘルスケア・エコシステム構築に向け行政・病院・市民セクタなどの役割が認識された状態になる

指標	関係する医療機関、市民セクタの参画
初期値/初期状態	特定検診やがん検診の受診率が低い、本事業の成果活用に向けた関係者の連携が始まっていない
目標値/目標状態	<p>実証実験参加者の意識と行動の変化及び取組の有効性について関係者が認識を共有した状態になる</p> <p>事業成果を生かして市民向け健康増進の施策が提示される</p>
アウトカム発現状況 (実績)	<p>2024年10月に健康サービス事業者/健康支援製品メーカー10社、3病院、市民セクタ1団体、佐久市、佐久商工会議所により発足した「社会実装専門部会」により、実証実験の結果を踏まえて、将来のヘルスケア・エコシステムに向けた議論が開始された。</p> <p>同部会において、実証実験の成果について共有するとともに、ヘルスケア・エコシステム構築に向け各団体の役割の整理等を進めた。</p>

③ 佐久地域企業の健康経営に対する意識が高まる

指標	企業経営者の健康経営に関する興味・関心度
初期値/初期状態	健康優良法人取得の申請数が少ない（2021年取得4社）
目標値/目標状態	多くの企業が健康経営を取り入れ、健康優良法人の取得数が増加する
アウトカム発現状況 (実績)	<p>佐久市の健康優良法人取得数 2022年17社、2023年22社、2024年27社</p> <p>佐久市のブライツ500取得数 2023年 1社、2024年 1社</p>

	上記定量的な実績に加え、「しあわせ経営実践塾」では健康経営に向けた取組みについて情報共有および議論が活発に行われ、企業経営者の健康経営に対する意識が高まっていることが窺える
--	--

④ 複数の事業者からヘルスケア・エコシステムを踏まえた事業提案・検討がなされる状態になる

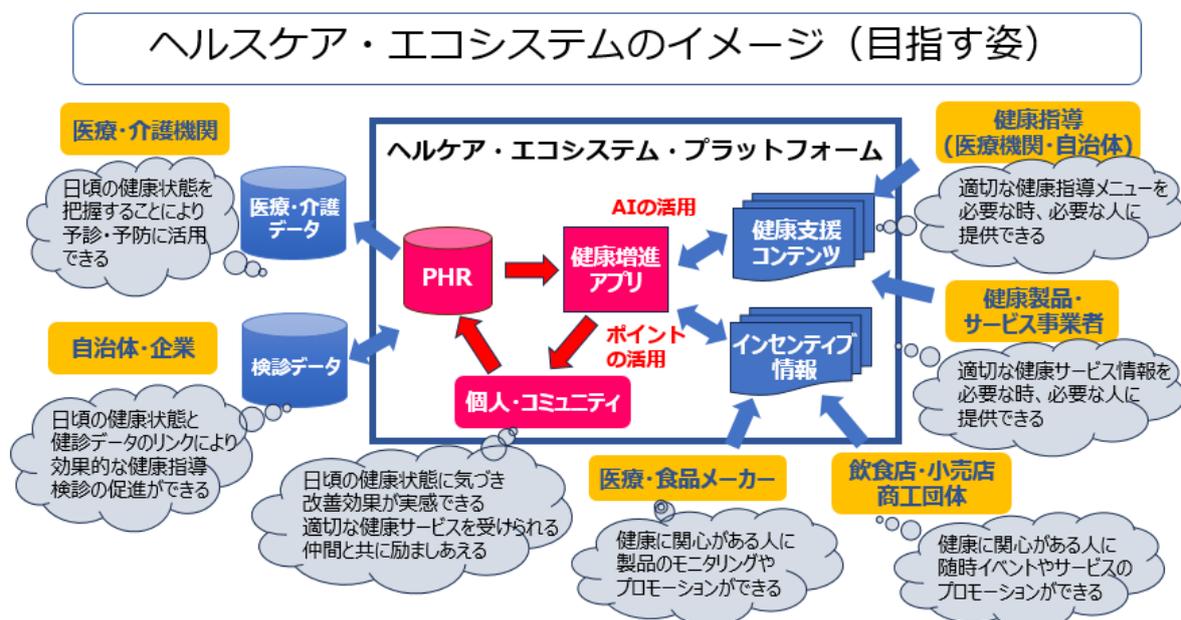
指標	提案事業者数、提案数、普及モデルの実現に向け活動する事業者数
初期値/初期状態	持続可能な普及モデルが存在していない
目標値/目標状態	持続可能な普及モデルの実現に向けて具体的な案件が動き始める
アウトカム発現状況 (実績)	<p>2024年10月に健康サービス事業者/健康支援製品メーカー10社、3病院、市民セクタ1団体、佐久市、佐久商工会議所により発足した社会実装専門部会において、ヘルスケア・エコシステム上で健康ソリューション/サービスを活用する検討が開始された。具体的な動きとして、次のようなことが挙げられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2025年度を初年度とする「第3次佐久市健康づくり21計画」に「社会環境の質の向上」として、(2) 自然に健康になれる環境づくり、(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備が盛り込まれた ・ SAKUメッセ等において、健康サービス事業者との連携が開始された ・ 2025年度においては、ウェアラブル端末と行動変容アプリを企業で組織的な適用評価を行うとともに、健康づくり社会実装研究会にてヘルスケア・エコシステムの社会実装に向けた検討を行うべく準備している。

(2) アウトカム達成度についての評価

4項目のアウトカムに対して、上記のような発現状況が見られ、ほぼ目標を達成したと評価される。

「市民/従業員の健康への関心を高める」という課題に対して、これまで企業、病院、自治体等で様々な取組みが個別に進められてきたが、本活動の成果である「健康無関心層の行動変容を促すソリューション」を活用すれば、従来の活動を束ね・発展させて、ヘルスケア・エコシステムとして地域社会の健康増進に寄与できると考えられる。

中長期的なアウトカムである「市民が自身の健康に関心を持ち、維持・増進するための行動変容(検診のアップ、運動・生活習慣の改善)が見られる」「健康増進施策ならびに健康経営の推進により、佐久市と地域企業が、健康的な暮らし・経営で注目された地域社会となる」の実現に向けて、より広範囲の市民を対象として、健康の維持・増進を推進するための会議体を、佐久市、病院、市民セクタ、企業などのステークホルダと連携して発足させた。これにより、本事業の成果を継承し、地域全体で市民の健康増進に取り組む体制構築が前進したと考える。



4-2. 波及効果（想定外、波及的・副次的効果）

実証実験参加者にはSOIC会員企業の他、佐久市、市内病院からも多数の参加があった。今後のヘルスケア・エコシステムの社会実装に向けて重要なステークホルダとなる自治体、病院の担当者が実証実験を通してウェアラブル端末・アプリに触れ、その効果を実感してもらえたことは、今後の活動展開に大いに役立つと考える。

4-3. 出口戦略・事業の持続化に向けた戦略の成果

（1）助成期間中の出口戦略・事業の持続化に向けた戦略の達成状況

① 出口戦略の達成状況

活動の周知として、実証実験で投稿された写真は、地域のコミュニティ紙である「週刊さくだいら」に掲載され、参加者だけでなく、その読者（佐久地域50,000人）にも活動を知っていただくことができた。

エコシステムへの布石として、取得したポイントは、地域の飲食店、食料品店、温泉、美容室など、27店舗の協力で活用することができた。

これらの活動の周知、エコシステムの布石により、本事業の活用範囲の拡大、多様な業種の連携につながる素地が形成されたと考える。

② 出口戦略の実現に最も影響を与えた要因

参加者（111人）のほとんどが、3か月間ウェアラブル端末を装着して活動したことにより、バイタルデータや体調などの情報を取得できただけでなく、付加的なアウトプットである写真やポイント活用でも実績を残すことができた。

（2）助成終了後の事業の実施見込み

① 助成終了後の事業規模の見込み

実証実験は主に個人を対象として実施したが、今後は企業や自治体/病院など活用範囲を拡大するとともに、社会実装に向けた活動を行う。

② 助成終了後の活動内容の見込み

ウェアラブル端末とアプリの適用範囲と提供機能を拡充し、企業の健康経営や、市民への健康指導など、いろいろな用途で組織として活用できるようにする。

また、社会実装専門部会で、企業、病院、自治体、サービス業者などのステークホルダがヘルスケア・エコシステム上で連携した活動が行えるよう議論を進める。

③ 資金調達状況

将来のヘルスケア・エコシステムの構築に向けて、社会実装検討会にて、健康サービス事業/地域ポイントなどとの連携による継続可能なビジネスモデルを議論する。

④ 人材確保状況

本事業を通して、佐久産業支援センタースタッフだけでなく、企業、大学、自治体、商工団体など、ヘルSee佐久プロジェクトのメンバーが増強された。今後も、ヘルスケア・エコシステムを構成するメンバーを適宜増やしてゆく。

4-4. 事業の効率性

事業運営費の中で大きな比率を占めるアプリ開発費を、より効果的、適切に使用するため、以下の施策を実施した。

- ・ ヘルSee佐久プロジェクト内に、IT企業を中心としたメンバーによるデジタルシステム構築部会を設置
- ・ デジタルシステム構築部会で、行動変容に必要な機能を実現するためのアプリの形態、システム構成を検討
- ・ 開発を委託したAbeam Tech（株）が構想段階から検討に加わり、アジャイル方式で開発
- ・ ウェアラブル端末からのデータ取得を効率的に行うため、端末メーカー技術者と密接に協議
- ・ アプリやデータの保管先として、費用ミニマムなシステム構成（ウェブサーバー）を選択

このような施策により、当初想定より少ない金額で高機能アプリを開発することができ、実証実験においても期待した効果が得られた。

5. 成功要因・課題

成功要因として、次のようなことが挙げられる。

(1) ステップを踏んだ開発プロセス

アンケート/インタビュー → 健康無関心層の行動・意識分析 → モックアップ作成 → ヒアリング → アプリ開発の手順により、利用者の意見/意識に基づいて最も効果的なソリューションの開発方針を定め、適宜フィードバックをかけながらアプリ開発することにより、実証実験で利用者の7割に健康への意識向上が見られた。

(2) SOIC全体の活動を通じた企業経営者の意識付け

ヘルSee佐久プロジェクト活動に加えて、Well-being WG活動における健康経営ゼミ、しあわせ経営実践塾の開催、医療介護WG活動における病院・大学関係者からの意見聴取などを通して、企業経営者の健康経営への意識付けを行うことができた。

(3) 外部団体との情報交換

SOIC会員企業だけでなく、行政、市民セクタ、病院、健康サービス事業者と積極的に情報交換を行い、健康リテラシーの向上、行動変容を促すための知見を数多く得ることができた。得た知見を開発したアプリ「ほとウェル」に取り込むとともに、構築したネットワークは将来のヘルスケア・エコシステムに参画いただく足掛かりとなった。

(4) 将来のヘルスケア・エコシステム構築に向けた連携体制

実証実験の結果を周知し、将来の社会システムに組み込むことを目的として、社会実装専門部会を立ち上げた。関係する企業・行政・病院・市民セクタ等が、システムを如何に活用し、維持・継続できるようにするか、ヘルスケア・エコシステムの構築に向けて議論を開始している。

課題として、次のようなことが挙げられる。

(1) 端末・アプリの適用範囲・機能拡充

実証実験は主に個人を対象として実施し、健康や運動に対する意識向上が見られた。将来の社会実装に向けては、企業の健康経営や、市民への健康指導など、いろいろな用途で組織として活用することができるよう、適用範囲と提供機能を拡充する必要がある。そのためには、様々な用途で適用評価を行い、フィードバックによりアプリの機能を拡充する予定である。

(2) ヘルスケア・エコシステム構築に向けたステークホルダの連携強化

社会実装専門部会では、まず、企業、病院、自治体、サービス業者などのステークホルダが、①どのような課題があり、②その解決に向けてヘルスケア・エコシステムをどのように活用し、③それぞれがどのような活動を行うことができるか？を起点として議論が開始された。現時点では、「健康への意識をどのように向上させるか」が共通課題として挙げられており、今後、意識向上に向けて従来単独で実施してきた施策を、ヘルスケア・プラットフォーム上で共有できるところは連携しながら進めていけるよう議論を進める予定である。

6. 結論

実証実験では、今まで十分な検証がされなかった健康無関心層の行動変容に関し、写真投稿やポイントなどの機能を組み込み、「気がついたら健康になっていた」状態を目指したアプリ「ほとウェル」の活用により、参加者の69%から「健康への関心が高まった」との回答を得ることができた。この成果を地域住民の多様な年齢、環境などに応じた健康サービスに応用することにより、中長期アウトカムで目指した「市民が自身の健康に関心を持ち、維持・増進するための行動変容が見られる」ことが期待される。

また、社会実装専門部会の設置により、上記状態が継続される社会システムの構築に向けた議論が進められており、健康経営優良法人取得企業の増加と合わせて、「健康増進施策ならびに健康経営の推進により、佐久市と地域企業が、健康的な暮らし・経営で注目された地域社会となる」足掛かりができたと考えられる。

本プロジェクト以降は、佐久市役所と連携を図り、健康無関心層を対象に実証した健康増進ソリューションや健康データを活用するヘルスケア・エコシステムの社会実装を目指す。多様なセクタの構成団体からなるコンソーシア

ムにより健康サービスが創出されるヘルスケア・エコシステムを構築し、健康増進のためのサービスやツール、場やコミュニティの提供、異種連携によるビジネスモデル創出、さらに行政やアカデミーとの連携にて社会的に受容できる環境作りの施策を通して、健康経営企業の増加はもとより、地域全体として健康関心層の増加と健診率の向上により、高齢化等による行政及び個人負担の医療費コストの抑制にも寄与すると考えられる。

6-1. 社会的インパクト評価の構成要素別自己評価

	多くの改善の余地がある	想定した水準までに少し改善点がある	想定した水準にあるが一部改善点がある	想定した水準にある	想定した水準以上にある
(1) 課題やニーズの適切性				○	
(2) 事業設計の整合性				○	
(3) 実施状況の適切性				○	
(4) 事業成果の達成度				○	

6-2. 自己評価の判断根拠について

(1) 課題やニーズの適切性について

佐久市と地域企業が健康的な暮らし・経営で注目された地域社会となることを目指し、「健康無関心層」の行動変容を実現させること、企業経営者の意識を改革することを課題として取り組んだ。

(2) 事業設計の整合性について

上記課題が解決され、その状態がヘルスケア・エコシステムとして維持されるよう、以下の短期アウトカムの発現を目指した事業設計を行った。

- a) 行動変容を促すソリューションにより、健康無関心層の意識や健康状態に変化が見られる
- b) ヘルスケア・エコシステム構築に向け行政・病院・市民セクタなどの役割が認識された状態になる
- c) 佐久地域企業の健康経営に対する意識が高まる
- d) 複数の事業者からヘルスケア・エコシステムを踏まえた事業提案・検討がなされる状態になる

(3) 実施状況の適切性について

短期アウトカム (a) に向けた活動に関しては、①健康アンケートの実施 → ②アンケートおよびインタビューに基づく健康無関心層の心理/行動分析 → ③行動変容アプリの開発 → ④実証実験の実施 → ⑤実証実験の分析 の手順で取り組んだ。

短期アウトカム (b) に向けた活動に関しては、①自治体・市民セクタ・病院などの意見交換 → ②社会実装専門部会の立上げ の手順で取り組んだ。

短期アウトカム (c) に向けた活動に関しては、①健康経営ゼミ、しあわせ経営実践塾の開催、②佐久産業支援センターのWG（ワーキンググループ活動）等で取り組んだ。

短期アウトカム (d) に向けた活動に関しては、①SAKUメッセ出展、②ホームページ掲載、③健康サービス事業者への事業参画の呼びかけを行った。

(4) 事業成果の達成度について

実証実験には、18事業体から111名が参加し、3か月間の活動により、参加者の69%から「健康への関心が上がった」という回答が得られ、日頃あまり運動しない層の健康に対する関心度が最も向上した。この結果を踏まえ、社会実装専門部会を立上げ、ヘルスケア・エコシステムの構築に向けた動きが開始された。

7. 本事業で取り扱った活動を発展させるための提言

佐久市が策定した第3次佐久市健康づくり21計画骨子には、「社会環境の質の向上」として、(2)自然に健康になれる環境づくり、(3)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備が挙げられており、本プロジェクトにて設立された社会実装専門部会はそれに合致する方向性で議論を行っている。

社会実装専門部会及びその後継の協議体を軸にして、本プロジェクトが行政の「健康づくり21計画」の施策や資金源と連携しながら、地元企業（健康経営企業）、医療関係、健康づくりサービス事業者、地元の健康に関わるコミュニティなどの各ステークホルダと関わりや役割を明確にして、その上で市民を対象とした健康/活動データの利活用や健康コンテンツやインセンティブの提供を実現できる共通基盤システムをデザインし、さらに経済的な持続性を持ったエコシステムを構成するための体制づくりを推進することが望まれる。

また、エコシステムの構成には、プラットフォームとなるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）が必要不可欠であり、この整備に向けて、行政の積極的な関与と、裏付けとなる資金・組織への投資が必要である。

8. 事業からの学び・知見・教訓

本プロジェクトの遂行にあたり、プロジェクトメンバーだけでなく、行政、市民セクタ、病院、健康サービス事業者など、数多くの企業・団体の協力が得られた。特に実証実験の実施にあたっては、佐久地域の広い事業領域から18事業団体、111名の参加を得て、貴重なデータを得ることができ、歩数や写真投稿により取得したポイントの活用では、地域飲食店・小売店・温泉・美容室などから協力を得ることができた。

・ 市民や企業従業員向けアンケート

市民向けにはSAKUメッセ（地域イベントの機会）を活用してアンケート者数を増やすこと試みた。また企業の従業員向けには事前のアンケートをもとにインタビューの内容を準備して個別の実情を話していただくように努力した。またできるかぎり1対1の対面で個々のインサイトの理解に努めた。

市民や企業の従業員へのアンケートやインタビューを通して、健康無関心層の意識や運動・生活習慣を把握ができた。健康への予防的な処置を不要と考え、「運動＝特別な取組み」と認識している人が多いこと知り得た。

楽しみやコミュニティ、インセンティブなど、行動変容に必要なトリガーに関する知見と"気づけば健康になる"のコンセプトの意義と行動変容ソリューションの必要性を確認できた。

・ 市民セクタ

市民セクタ2団体から、ビジョンへの共感や連携推進への同意と多くの知見が得られた。

市民セクタとの意見交換で、健康改善後の楽しみが重要で、趣味やボランティアなどでの社会参加を考慮すべきとの意見を得た。スポーツに偏らずに運動量を増やすことも重要で、健康リテラシーの向上も活動のきっかけやその継続性に影響することを学んだ。

・ IT系企業

IT系企業8社との交流では、システム構成に関わる企業の参画、アーキテクチャ概要や必要なリソースのすり合わせのための検討グループの設置が普及モデルの検討に有効であることの示唆を得た。

・ 健康サービス事業者

地元の健康サービス事業者3社との交流を実施した。各事業者は、サービスで得た独自データを保有しているが、日常的な活動量データやバイタルデータとの相関を得て改善度の可視化やより効果的なアドバイスの提供や、地域共通のインセンティブに期待されていることを確認した。

同じビジョンを持つ事業者からプロジェクトへの参画が得られた。

社会実装における幅広い市民への波及効果を生み出すためには、多様な健康増進のユースケース創出が必要であり、複数の健康関連事業者の参画が重要と認識した。

・ 保健師（行政/国保、企業/健保）

若者世代（無関心層）への健康づくりの取り組みが長年の課題であることを知る。行政では、高齢者を対象に日常的に健診結果からの早期の指導開始、生活環境に応じた個別アドバイスなど丁寧な対応が求められる。

将来の健康づくりのソリューションに人の介在の有効性やその可能性を認識することができた。

保健師間の交流保健師のノウハウや健康指導コンテンツのデジタル化による共有化の要望を知る。健康DXによる効果的な健康指導の可能性や個人向けサポートの業務改善の潜在的なニーズを知り得た。

- **軽井沢先端学術センター**

実証実験に向けた個人情報保護に関わる法規上の要請として、参加者へのインフォームド・コンセント、取得データの匿名化とセキュリティ確保が求められることを認識した。

また、実証実験の分析では、日頃あまり運動しない層の健康に対する関心度が最も向上するなど、実験の目的に沿った的確なアウトプットを得た。

- **資金分配団体（長野県みらい基金 プログラムオフィサー）**

月次の進捗報告会にて、先行する団体や事業者の紹介、社会実装専門部会の組織化への提言、事務的な運用上の課題に対するアドバイスなどの支援が大いに役立った。

9. 資料（別添）

- リーフレット
- 健康アンケート2022
- 健康アンケート2023
- アプリ概要
- 倫理審査
- 実証実験概要
- 実証実験解析結果
- 体験イベント写真
- マスメディア掲載記事