



予防・健康づくりに関する ヘルスケアアクション &推奨度一覧

高血圧症

糖尿病

慢性腎臓病

サルコペニア・フレイル

認知症

メンタルヘルス

働く女性の健康

推奨度は以下の5段階に分かれています

1. 行うことを強く推奨する
2. 行うことを提案する
3. 行わないことを提案する
4. 行わないことを強く推奨する
5. エビデンス不十分のため推奨・提案を保留する

指針の内容は2025年4月1日時点のものであり、今後更新される可能性があります。



エビデンスで支える健幸社会

「指針」の詳細はこちら



E-LIFEヘルスケアナビ



高血圧症

- HQ1** カフ式血圧計を用いた家庭での血圧自己測定(家庭血圧測定)の介入は、成人の血圧低下に効果があるか?
- HQ2** さまざまなウェアラブルデバイスによる介入は、成人の血圧に有益な効果をもたらすか?
- HQ3** 尿中ナトリウム/カリウム比または食事/尿中ナトリウム濃度測定デバイスを用いた介入は、成人において血圧を低下させるか?
- HQ4** 血圧管理を目的としたスマートフォンアプリによる介入は、成人において血圧を低下させるか?
- HQ5** デジタル技術を活用した遠隔医療・保健指導は、成人の血圧に有益な効果をもたらすか?
- HQ6** AIを使用した診療支援・保健指導支援は、成人において血圧を低下させるか?

強く推奨する

推奨・提案を保留する

提案する

提案する

提案する

推奨・提案を保留する



糖尿病

- HQ1** 糖尿病発症予防を目的としたデジタル技術によるヘルスケアサービスは、2型糖尿病の発症を防げるのか?
- HQ2** 糖尿病発症予防を目的としたデジタル技術によるヘルスケアサービスは、糖尿病発症抑制のサロゲートマーカーである体重減少を達成することができるのか?
- HQ2Aa** 糖尿病発症予防を目的としたWeb/インターネットベースのデジタル技術によるヘルスケアサービスは、糖尿病発症抑制のサロゲートマーカーである体重減少を達成することができるのか?
- HQ2Ab** 糖尿病発症予防を目的とした電話ベースのデジタル技術によるヘルスケアサービスは、糖尿病発症抑制のサロゲートマーカーである体重減少を達成することができるのか?
- HQ2Ac** 糖尿病発症予防を目的としたモバイルアプリケーションベースのデジタル技術によるヘルスケアサービスは、糖尿病発症抑制のサロゲートマーカーである体重減少を達成することができるのか?
- HQ2Ad** 糖尿病発症予防を目的としたテキストメッセージのベースのデジタル技術によるヘルスケアサービスは、糖尿病発症抑制のサロゲートマーカーである体重減少を達成することができるのか?

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

提案する

提案する

提案する

推奨・提案を保留する



慢性腎臓病

【食事療法】

1 適切な栄養管理

HQ1-1-1 適切な栄養管理を管理栄養士の監修のもと行うことはCKD進展を抑制するか？

強く推奨する

HQ1-1-2 ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な栄養管理を管理栄養士の監修のもと行うことはCKD進展を抑制するか？

推奨・提案を保留する

2 適切な食塩摂取

HQ1-2-1 適切な食塩摂取はCKD発症を抑制するか？

推奨・提案を保留する

HQ1-2-2 適切な食塩摂取はCKD進展を抑制するか？

強く推奨する

HQ1-2-3 ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な食塩摂取はCKD発症、および進展を抑制するか？

現時点での評価は困難

3 適切なたんぱく質摂取

HQ1-3-1 適切なたんぱく質摂取はCKD進展を抑制するか？

強く推奨する

HQ1-3-2 ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切なたんぱく質摂取はCKD進展を抑制するか？

推奨・提案を保留する

4 適切なカリウム摂取

HQ1-4-1 適切なカリウム摂取はCKD発症・進展を抑制するか？

推奨・提案を保留する

HQ1-4-2 ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切なカリウム摂取はCKD発症進展を抑制するか？

現時点での評価は困難

5 適切な野菜や果物摂取

HQ1-5-1 適切な野菜や果物摂取はCKD発症を抑制するか？

強く推奨する

HQ1-5-2 適切な野菜や果物摂取はCKD進展を抑制するか？

提案する

HQ1-5-3 ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な野菜や果物摂取はCKD発症・進展を抑制するか？

推奨・提案を保留する

【運動療法】

- HQ2-1** 適切な運動はCKD発症を抑制するか？ 推奨・提案を保留する
- HQ2-2** ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な運動はCKD発症を抑制するか？ 推奨・提案を保留する
- HQ2-3** 保存期CKD患者に対して適切な運動はCKD進展を抑制するか？ 提案する
- HQ2-4** ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な運動はCKD進展を抑制するか？ 推奨・提案を保留する

【体重コントロール】

- HQ3-1** 肥満もしくは過体重の患者に行う食事または運動による減量介入はCKDの発症抑制のために推奨されるか？ 提案する
- HQ3-2** 肥満もしくは過体重のあるCKD患者に行う食事または運動による減量介入はCKD進展を抑制のために推奨されるか？ 強く推奨する
- HQ3-3** デジタルヘルスを用いた体重への介入はCKDの発症/進展を抑制するか？ 現時点での評価は困難

【血圧コントロール】

- HQ4-1** 適切な血圧コントロールはCKD発症を抑制するか？ 推奨・提案を保留する
- HQ4-2** 適切な血圧コントロールはCKD進展を抑制するか？ 提案する
- HQ4-3** ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な血圧コントロールはCKD発症を抑制するか？ 推奨・提案を保留する
- HQ4-4** ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる適切な血圧コントロールはCKD進展を抑制するか？ 推奨・提案を保留する

【ライフスタイルの改善(禁煙・適切な睡眠)】

- HQ5-1** (ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる)禁煙はCKD発症・進展を抑制するか？ 提案する
- HQ5-2** (ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる)適切な睡眠はCKD発症・進展を抑制するか？ 推奨・提案を保留する
- HQ5-3** (ヘルスケアサービスやデジタルアプリによる)適切な飲酒はCKD発症・進展を抑制するか？ 提案する



サルコペニア・フレイル

- | | | |
|-------------|---|------------|
| HQ1 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価は高齢者のフレイルを予防するか？ | 推奨・提案を保留する |
| HQ2 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はハイリスク非高齢者のフレイルを予防するか？ | 提案する |
| HQ3 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はフレイル高齢者のフレイルを改善させるか？ | 推奨・提案を保留する |
| HQ4 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価は高齢者のサルコペニアを予防するか？ | 提案する |
| HQ5 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はハイリスク非高齢者のサルコペニアを予防するか？ | 提案する |
| HQ6 | デジタルヘルスサービスを用いた介入・評価はサルコペニア高齢者のサルコペニアを改善させるか？ | 推奨・提案を保留する |
| HQ7 | 運動は高齢者のフレイルの発症・進展を予防するか？ | 強く推奨する |
| HQ8 | 栄養は高齢者のフレイルの発症・進展を予防するか？ | 提案する |
| HQ9 | 運動は高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？ | 強く推奨する |
| HQ10 | 栄養は高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？ | 提案する |
| HQ11 | EMSは高齢者のサルコペニアの発症・進展を予防するか？ | 提案する |



認知症

【運動療法】

- HQ1** 運動療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 運動療法は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 運動療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 運動療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 運動療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

提案する

提案する

強く推奨する

提案する

提案する

【栄養療法】

- HQ1** 栄養療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 栄養療法は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 栄養療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 栄養療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 栄養療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

【認知訓練】

- HQ1** 認知訓練は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 認知訓練は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 認知訓練は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 認知訓練は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 認知訓練は、認知症発症のリスクを低減させるか？

提案する

提案する

提案する

提案する

推奨・提案を保留する

【現実見当識訓練】

- HQ1** 現実見当識訓練は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 現実見当識訓練は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 現実見当識訓練は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 現実見当識訓練は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 現実見当識訓練は、認知症発症のリスクを低減させるか？

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

【包括介入】

- HQ1** 包括介入は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 包括介入は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 包括介入は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 包括介入は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 包括介入は、認知症発症のリスクを低減させるか？

強く推奨する

提案する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

【音楽療法】

- HQ1** 音楽療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 音楽療法は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 音楽療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 音楽療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 音楽療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

提案する

提案する

推奨・提案を保留する

提案する

推奨・提案を保留する

【回想療法】

- HQ1** 回想療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 回想療法は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 回想療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 回想療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 回想療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

提案する

推奨・提案を保留する

推奨・提案を保留する

提案する

推奨・提案を保留する

【精神療法】

- HQ1** 精神療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ2** 精神療法は、日常生活機能(ADL)の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ3** 精神療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？
- HQ4** 精神療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？
- HQ5** 精神療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

推奨・提案を保留する

提案する

推奨・提案を保留する

提案する

推奨・提案を保留する



メンタルヘルス

システマティックレビューに基づく推奨度

- HQ4a** 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(認知行動療法)のアプローチは有用か? [提案する](#)
- HQ4b** 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(マインドfulness)のアプローチは有用か? [提案する](#)
- HQ4c** 一般労働者のメンタルヘルス疾患の予防にデジタルヘルスアプリ(ストレスマネジメント)のアプローチは有用か? [提案する](#)
- HQ7** 歩行パラメーター等を利用した運動介入は一般労働者のメンタルヘルス疾患の発症予防に有用か? [提案する](#)
- HQ8** 心拍などのバイオ・フィードバックを利用した DHT介入は労働者のメンタルヘルス疾患の発症予防に有用か? [推奨・提案を保留する](#)



働く女性の健康

- HQ1** 就労女性の月経随伴症状の緩和ならびに労働生産性の向上にデジタルデバイスは有用か? [推奨・提案を保留する](#)
- HQ2** デジタルヘルス・モバイルヘルスは身体活動を上げ、座位行動を改善させ、体重を減少させるのに有用か?
・身体活動の向上 [強く推奨する](#)
・座位行動の改善 [提案する](#)
・体重減少 [強く推奨する](#)
- HQ3** 労働者(就労女性を含む)に対する身体活動を促進し、座位行動を減らすモバイルヘルス介入は仕事に関連した生産性とパフォーマンスの向上に有用か? [推奨・提案を保留する](#)
- HQ4** 就労女性の不眠症状改善にデジタルアプリケーションは有用か? [強く推奨する](#)
- HQ5** 就労女性の禁煙推進にデジタルデバイスは有用か? [提案する](#)
- HQ6** 就労女性の育児と仕事の両立にデジタルデバイスは有用か? [推奨・提案を保留する](#)