

安全で効果のある予防・健康づくりサービスって何？

予防・健康づくりサービスの 品質チェックリスト利用の手引き



目次

I. チェックリストの開発経緯	…3
1. 予防・健康づくりサービスにおける有効性評価の現状	…3
2. 効果のある予防・健康づくりサービスを正確にとらえる - 「効果の異質性」の重要性 -	…3
3. チェックリストとは	…3
II. 解説	…4
事業計画・事業目的と導入するサービスの整合性を確認しましょう	…4
サービスの品質を確認しましょう	…5
サービスの安全性などを確認しましょう	…7
その他（運用についての確認）	…9
III. チェックリストの使い方	…11
IV. チェックリスト	…12

書誌情報

助友 裕子、藤野 善久、山本 雄士、有光 夏子、近藤 尚己

『安全で効果のある予防・健康づくりサービスって何？』

予防・健康づくりサービスの品質チェックリスト 利用の手引き（第一版）』

作成日：2025年3月3日



謝辞

このチェックリストは日本医療研究開発機構「予防・健康づくりサービスの平均効果と異質効果の推計デザインとその実装に関する研究（代表：近藤尚己）」の研究の一部として作成されました。作成には、サービス開発事業者の皆様、「働く女性の健康応援プロジェクト」参加団体の皆様、産業保健チームの皆様、第32回日本健康教育学会学術大会ラウンドテーブル「実用的な疾病予防・健康づくり事業導入時のチェックリスト開発のための合意形成のあり方に関するアクションリサーチ（演題番号 gen-0060）」参加者の皆様の協力を得ました。関係者の皆様に心から御礼申し上げます。

※1 サービス開発事業者（敬称略）

株式会社バックテック 福谷 直人
SOMPOヘルスサポート株式会社 高橋 秀和
メンタルコンパス株式会社 伊井 俊貴

※2 「働く女性の健康応援プロジェクト」参加団体一覧（敬称略）

アダストリア健康保険組合
出光興産健康保険組合
内田洋行健康保険組合
九州電力健康保険組合
国際興業健康保険組合
住友金属健康保険組合
トピー健康保険組合
日本航空健康保険組合
日本マクドナルド健康保険組合
日本ペイント健康保険組合
ノバルティス健康保険組合
ノエビア健康保険組合

※3 産業保健チーム（敬称略）

旭化成株式会社 小山 一郎
株式会社カネカ大阪工場健康相談室 伊藤 正人
株式会社産業保健コンサルティングアルク（AORC） 梶木 繁之
株式会社Smart OHW 増田 将史
株式会社平和堂 河津 雄一郎
株式会社平和堂 志摩 梓
株式会社村田製作所 大塚 創平
パナソニック健康保険組合 産業保健センター 黒木 和志郎
ブラザー工業株式会社 上原 正道

1. 予防・健康づくりサービスにおける有効性評価の現状

近年、地域や職域での疾病予防や健康づくりの複合的なプログラム「予防・健康づくりサービス」が盛んに開発・実装されています。ここでの「予防・健康づくりサービス」とは、法令に基づく特定保健指導やストレスチェックのようなものから、企業や保険者が自主的に行う睡眠や栄養指導などがあります。学術的理論をベースに開発されたもの、AIなど最新のテクノロジーによるもの、優れた専門職によるカウンセリングやコーチングなどの人的サービス、スマートフォンやICTを活用したものなどがあり、対象となる顧客層も組織（保険者や企業）や個人をターゲットにしたものまであります。健康行動の変容を支援する携帯端末向けのアプリケーション（アプリ）の技術開発が進み、それらのプログラムに組み込まれて普及しているのが、その一例です。しかし、一部のサービスの評価手法は統一されておらず、有効性が不明確なまま普及している実態があります。

2. 効果のある予防・健康づくりサービスを正確にとらえる

- 「効果の異質性」の重要性 -

疾病予防や健康づくりのプログラムは、日々の行動変容をねらいとしています。人々の行動は、社会状況等、多様な属性の影響を受けるため、介入効果も属性により大きく異なります。属性により異なる効果がみられることを、「効果の異質性」といいます。「効果の異質性」を正確にとらえることで、特定の集団では効果が少ない、有害事象が起こりやすいといった状況を判断し、プログラムを改善することができるようになります。

- ◆ 予防・健康づくりサービスの効果や安全性に影響を及ぼす要因の例としては、性別、年齢、健康状態、身体能力、社会経済状況（所得・職業）、人種や宗教、生活様式（勤務形態・睡眠パターン）、心理社会要因（パーソナリティ・社会関係）、住環境（小売店や医療機関等へのアクセス・歩きやすさ：walkability）、天候や気候（積雪・降雨）といった地域性、職場風土などがあげられます。

3. チェックリストとは

チェックリストとは、予防・健康づくりサービスの導入時に確認すべきことをまとめたもので、サービスのターゲット層に効果があり、かつ有害事象が起こりにくくするために開発された現場改善のための手法です。

地域や職域における予防・健康づくりサービスの導入は、幅広い属性を持つサービス利用者に適用しなければならなかったり、サービス利用者が日々入力していく情報に基づきプログラムが改定される（アプリのバージョン更新等）といった特徴を持っていたりすることから、必ずしも容易ではない状況があります。本チェックリストでは、保健事業のターゲット層に効果を発揮できるサービスを見極めるためのポイントをリストとして示しています。

このリストを参考に、予防・健康づくりサービス導入時の手がかりを見つけましょう。

事業計画・事業目的と導入するサービスの整合性を確認しましょう

1. サービス導入が保健事業の目的に合致しているかどうかを確認しましょう

- 1-1. サービスの目的と保健事業の目的が合致している
- 1-2. サービスの有効性を示す具体的な数値目標を設定できる
(利用者数、成功率、利用期間など)
- 1-3. そのサービスを利用する対象者の特性とサービス開発時の有効性検証に参加した集団の特徴は完全に、もしくは部分的に一致している

- ◆ サービス開発時に何を目的として有効性が検証されたのかを知っておくと、それに見合った事業の目的を整理してサービスを導入することができます。
- ◆ 効果的なサービスは、具体的な数値目標（利用者数、成功率、利用期間など）を設定できる場合が多いものです。
- ◆ サービス開発時の有効性検証に参加した集団の特徴を知っておくと、それに見合ったターゲット層に絞ってサービスを導入することができるようになります。

2. サービスの提供が中止された際の対応方法を検討しましょう

- 2-1. サービスの提供が中止された際の対応についての説明がある
(サービスの提供が中止された際には、対象者への通知や、責任の範囲を明らかにするなど、様々な課題や問題が発生する)

- ◆ サービスが中止された考慮し代替案を検討しておくことも、リスクマネジメントのひとつです。



サービスの品質を確認しましょう

3. サービスの対象者は保健事業のターゲットと一致しているかどうかを確認しましょう

- 3-1. 特定の状態にある人や要件を満たす人を対象としたサービスである
(例、腰痛のある人、40歳以上、喫煙者、心筋梗塞の既往歴があるなど)
- 3-2. 対象者の状態や要件を問わないサービスである

- ◆ サービスには、全ての人を対象とするものから、一定の健康状態にある人を対象とするものがあります。例えば、腰痛予防プログラムは、全社員が対象になりますが、腰痛を軽減するプログラムは、腰痛を経験している人のみが対象となります。
- ◆ 導入するサービスがターゲットとする対象者を確認することは大切です。しかし、提供されるサービスの中には、それらが曖昧で、明確にされていないものもあります。

例：ワークエンゲイジメントを高めるプログラムの場合、ワークエンゲイジメントが低い人を対象としているのか、全ての従業員を対象としているのかで、サービスの目的は、評価方法も異なります。

4. サービスの提供が保証される期間を確認しましょう

- 4-1. サービスの提供が保証される期間が提示されている
- 4-2. サービスのサポート体制や保証される期間が提示されている

- ◆ サービスの提供の保証期間を予め設定しておくことは、費用対効果を検証することにもつながります。
- ◆ サービスのサポート体制や保証される期間を提示しておくことが重要です。



5. サービス自体の目的（目指す成果）は明確かどうかを確認しましょう

- 5-1. 情報提供を目的とするサービスである
- 5-2. 記録や管理を目的とするサービスである（例、食事や体重の記録や管理など）
- 5-3. 健康状態の改善を目的とするサービスである
（例、生活習慣の改善により心筋梗塞の再発を予防するなど）
- 5-4. 行動変容を促すサービスである
（例、サービス利用者の行動変容、その積み重ねによる組織の変容など）

- ◆ サービスには、情報提供を目的とするもの、行動変容を促すもの、状態の改善を目的とするもの、記録や管理を目的とするものなどがあります。例えば、女性が抱える健康課題を解決するフェムテック系のサービスについては、記録や管理を目的とするものがほとんどです。

6. 期待される効果を確認しましょう

- 6-1. サービス開発時の検証・実証データを確認することができる
 - 6-1-1. サービス開発時の検証・実証データを査読付き学術論文で確認することができる
 - 6-1-2. サービス開発時の検証・実証データは、疫学の認定専門家のアドバイスにより検証されたものであることを確認することができる
- 6-2. サービスと類似したサービスによる効果を確認することができる
- 6-3. サービスの効果は文献などにより確認することができる
- 6-4. サービスはモデルや理論に基づいて開発されている
- 6-5. サービスは経験・ノウハウに基づいて開発されている

- ◆ サービスの効果が検証されているなら、その検証・実証データがあるはずですが。開発者にその提示を求めるようにしましょう。また、その検証には、疫学や統計学の研究手法が用いられます。そのために開発者自身がその専門性（学位や資格など）を有しているのか、専門家が関与しているのかを確認しましょう。
- ◆ 導入しようとしているサービスは、それ自体の効果検証を行っていない場合でも、類似したサービスによる効果を引用していることがあります。その有無を確認するようにしましょう。
- ◆ 効果検証がこれから行われる場合であっても、文献、モデルや理論に基づいて開発されることがあります。開発者自身の経験やノウハウに基づいて開発されることもあります。

サービスの安全性などを確認しましょう

7. サービスは安全なものかどうかを確認しましょう

- | |
|--|
| <p>7-1. サービスの実施により、痛みや苦痛、健康に害を及ぼす可能性があることの説明がある（大小は問わない。）</p> <p>7-2. サービスの実施により予期せぬ有害事象が発生する可能性があることの説明がある（例、会社に監視されているといった不信感を与えて職場風土を損ねる）</p> |
|--|

- ◆ サービスの実施により体内の恒常性を乱すことがあります。これを侵襲といいます。（程度の大小は問いません。）
- ◆ サービスの実施により予期しない有害事象が発生する場合があります。例えば、会社に監視されているといった不信感を与えて職場風土を損ねるようなことがあったり、過度にサービスの効果を信じきってしまい、本来受けるべき検査や治療が遅れ、本人の健康に重大な支障を生じてしまうことがあったりするかもしれません。このような事態に備えてリスクマネジメントをする必要があります。

8. サービス導入後の個人情報の取り扱いが適切かどうかを確認しましょう

- | |
|--|
| <p>8-1. 個人データの入手方法が提示されている</p> <p>8-2. 個人データの保管方法が提示されている
（例、保管場所、保管期間、保管責任者など）</p> <p>8-3. 個人データの使用方法が提示されている（例、閲覧や第三者への提供など）</p> <p>8-4. 個人データが、保健事業の目的の達成に必要な範囲内で加工して使用される可能性があることが提示されている
（例、健康診断の結果等をそのまま提供するのではなく、所見の有無や検査結果を踏まえ、医師の意見として置き換えることなど）</p> <p>8-5. 収集、保管、使用、加工した個人データを削除するなどして使えないようにすることが提示されている</p> |
|--|

- ◆ サービス導入後の個人データの入手方法、保管方法、使用方法を決めておくことが重要です。決めた運用方法が可能かどうかを開発者に確認するようにしましょう。
- ◆ サービス導入後の個人データが、保健事業の目的の達成に必要な範囲内で加工して使用される可能性があることを提示しておくことが重要です。例えば、健康診断の結果等をそのまま提供するというより、所見の有無や検査結果を踏まえて、医師の意見として置き換えることなどが挙げられます。
- ◆ サービス導入後に収集したり加工したりされた個人データは、保管期間が過ぎると削除するなどして使えないようにする必要があります。このことを提示しておくことが重要です。

9. 倫理的配慮は適切かどうかを確認しましょう

9-1. サービス利用は任意であり、その利用を中断できる機会も保証されている

- ◆ サービス利用者がサービスの特徴（有効性や有害事象を含む）を理解して利用する必要があります。
- ◆ サービス利用はあくまでも任意であり、その利用を中断できる機会が保証されていることも重要です。

その他（運用についての確認）

10. 予算や会社側の負担など、運用面について確認ができるものですか？

10-1. このサービスの見積りはとれている

10-2. このサービスを利用するにあたっての会社側の負担内容を確認することができる
（対象者への周知や結果の集計などで大きな負担がかかることがある）

10-2-1. 保健事業のターゲットにこのサービスを周知するための説明資料が
準備されている

10-3. このサービスには試用期間を設けることができる

（可能な場合、使用者の意見をサービス改善に役立てることができる）

10-4. このサービスを提供している業者の社会的信頼を確認することができる

- ◆ ここにあげる項目は、効果のあるサービスを見極めることに直接的には関係しません。この項目で、業者の社会的信頼を確認するとともに、前項1～9にあげたチェックリストをぜひ確認するようにしましょう。

1. 本チェックリストは、導入するサービスの有効性に気づくためのものです。

- ◆ 提示されている取り組みを全て網羅する必要はありません。

2. まずは、全項目すべてに目を通して下さい。

- ◆ 保健事業のターゲット層に有効なサービスの特徴に目を向けましょう。
- ◆ 保健事業を所管する部署だけでなく、経営者や複数の部署の意見もたずねてみましょう。
- ◆ 住民や社員などターゲット層が集まる機会に本チェックリストから得られた情報を共有してみましょう。
- ◆ サービス導入時だけでなく既存の保健事業にもチェックすることができます。
- ◆ チェックを通して得られたデータや情報を活用するようにしましょう。
- ◆ 会議だけでなくインフォーマルな機会でも情報交換を行うようにしましょう。

3. 次に、確認できるものからチェックして下さい。

- ◆ 確認できないものについては、開発者に確認してみましょう。

4. つづいて、チェックの結果から、サービス導入の可否を検討します。

- ◆ サービスの有効性ととも利用しやすさにも注目することがポイントです。
- ◆ 開発者に確認しても不明な項目がある場合は、それをふまえて導入の可否を検討することになります。必ずしも全てが確認できなければ導入不可というわけではなく、それを理解した上で運用することが大切です。



安全で効果のある予防・健康づくりサービスって何？ 予防・健康づくりサービス[※]の品質チェックリスト

導入を検討している予防・健康づくりサービスについてNo.1～9の項目をチェックしてみましょう。
(No.10はオプション項目です。)

※ ここでの「予防・健康づくりサービス」とは、法令に基づく特定保健指導やストレスチェックのようなものから、企業や保険者が加入者・従業員のリスクの状況に合わせて行う事業（例、肥満対策や睡眠習慣改善、栄養指導など）があります。学術的理論をベースに開発されたもの、AIなど最新のテクノロジーによるもの、優れた専門職によるカウンセリングやコーチングなどの人的サービス、スマートフォンやICTを活用したものなどがあり、対象となる顧客層も組織（保険者や企業）や個人をターゲットにしたものまであります。

導入を検討するサービス名 (又は概要)	
チェック日	年 月 日 ()
チェック者名	

チェック項目	はい	いいえ	不明/ 該当しない
事業計画・事業目的と導入するサービスの整合性を確認しましょう			
1. サービス導入が保健事業の目的に合致しているかどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
1-1. サービスの目的と保健事業の目的が合致している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2. サービスの有効性を示す具体的な数値目標を設定できる（利用者数、成功率、利用期間など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-3. そのサービスを利用する対象者の特性とサービス開発時の有効性検証に参加した集団の特徴は完全に、もしくは部分的に一致している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. サービスの提供が中止された際の対応方法を検討しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
2-1. サービスの提供が中止された際の対応についての説明がある（サービスの提供が中止された際には、対象者への通知や、責任の範囲を明らかにするなど、様々な課題や問題が発生する）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
サービスの品質を確認しましょう			
3. サービスの対象者は保健事業のターゲットと一致しているかどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
3-1. 特定の状態にある人や要件を満たす人を対象としたサービスである（例、腰痛のある人、40歳以上、喫煙者、心筋梗塞の既往歴があるなど）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-2. 対象者の状態や要件を問わないサービスである	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. サービスの提供が保証される期間を確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
4-1. サービスの提供が保証される期間が提示されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-2. サービスのサポート体制や保証される期間が提示されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェック項目	はい	いいえ	不明/ 該当しない
5. サービス自体の目的（目指す成果）は明確かどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
5-1. 情報提供を目的とするサービスである	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-2. 記録や管理を目的とするサービスである（例、食事や体重の記録や管理など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-3. 健康状態の改善を目的とするサービスである（例、生活習慣の改善により心筋梗塞の再発を予防するなど）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-4. 行動変容を促すサービスである（例、サービス利用者の行動変容、その積み重ねによる組織の変容など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 期待される効果を確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
6-1. サービス開発時の検証・実証データを確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-1-1. サービス開発時の検証・実証データを査読付き学術論文で確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-1-2. サービス開発時の検証・実証データは、疫学の認定専門家のアドバイスにより検証されたものであることを確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-2. サービスと類似したサービスによる効果を確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-3. サービスの効果は文献などにより確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-4. サービスはモデルや理論に基づいて開発されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-5. サービスは経験・ノウハウに基づいて開発されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
サービスの安全性などを確認しましょう			
7. サービスは安全なものかどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
7-1. サービスの実施により、痛みや苦痛、健康に害を及ぼす可能性があることの説明がある（大小は問わない）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-2. サービスの実施により予期せぬ有害事象が発生する可能性があることの説明がある（例、会社に監視されているといった不信感を与えて職場風土を損ねる）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. サービス導入後の個人情報の取り扱いが適切かどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
8-1. 個人データの入手方法が提示されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-2. 個人データの保管方法が提示されている（例、保管場所、保管期間、保管責任者など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-3. 個人データの使用方法が提示されている（例、閲覧や第三者への提供など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-4. 個人データが、保健事業の目的の達成に必要な範囲内で加工して使用される可能性があることが提示されている（例、健康診断の結果等をそのまま提供するのではなく、所見の有無や検査結果を踏まえ、医師の意見として置き換えることなど）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8-5. 収集、保管、使用、加工した個人データを削除するなどして使えないようにすることが提示されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 倫理的配慮は適切かどうかを確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
9-1. サービス利用は任意であり、その利用を中断できる機会も保証されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他（運用についての確認）			
10. 予算の妥当性や、運用に掛かる負担について確認しましょう 【すべて「はい」にチェックできればOK】			
10-1. サービスの見積りはとれている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-2. サービスを利用するにあたっての会社側の負担内容を確認することができる（対象者への周知や結果の集計などで大きな負担がかかることがある）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-2-1. 保健事業のターゲットにサービスを周知するための説明資料が準備されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-3. サービスには試用期間を設けることができる（可能な場合、使用者の意見をサービス改善に役立てることができる）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-4. サービスを提供している業者の社会的信頼を確認することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



書誌情報

助友 裕子、藤野 善久、山本 雄士、有光 夏子、近藤 尚己

『安全で効果のある予防・健康づくりサービスって何？』

予防・健康づくりサービスの品質チェックリスト 利用の手引き（第一版）』

作成日：2025年3月3日

日本医療研究開発機構「予防・健康づくりサービスの平均効果と異質効果の推計デザインとその実装に関する研究（代表：近藤尚己）」の研究の一部として作成されました