

2021/12/24 AMED生物統計家育成推進事業主催シンポジウム

行動変容プログラム/アプリの開発と評価 ～産官学における取り組みと事例に基づく議論～

# 非医療用行動変容アプリの 有用性とエビデンスづくり

株式会社リンクアンドコミュニケーション

三木 竜介



三木 竜介

MD, MPH

所 属 :



Chief Medical Officer 健康データ活用専門官

お仕事 : データの利活用を考える  
→ サービス開発 や 事業連携

その他 : お医者さん、(元) 研究者  
コンサルタント

1. なぜ健康アプリを導入したのか？
2. アドバイスに関して懸念事項は？
3. アプリの評価方法と課題は？



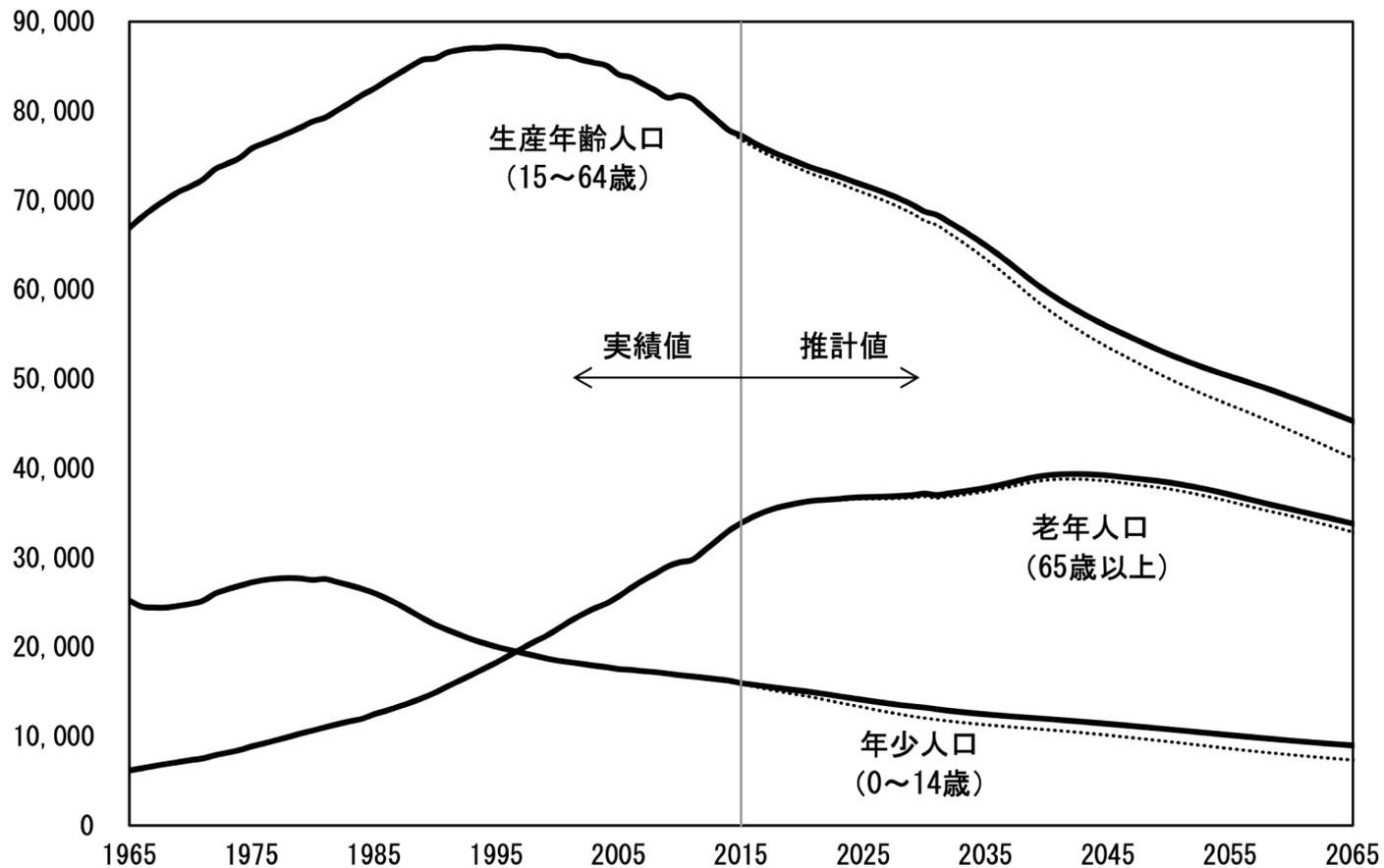
# 1

**なぜ健康アプリを導入したの？**

# Q1. なぜ健康アプリを導入したの？

A1. ICTを使った健康づくり支援

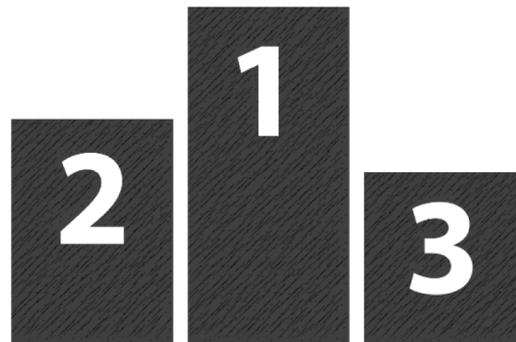
A2. データと実証参加者を集めるインフラ



出典: [https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2017/pp29\\_gaiyou.pdf](https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2017/pp29_gaiyou.pdf)



財源



優先順位

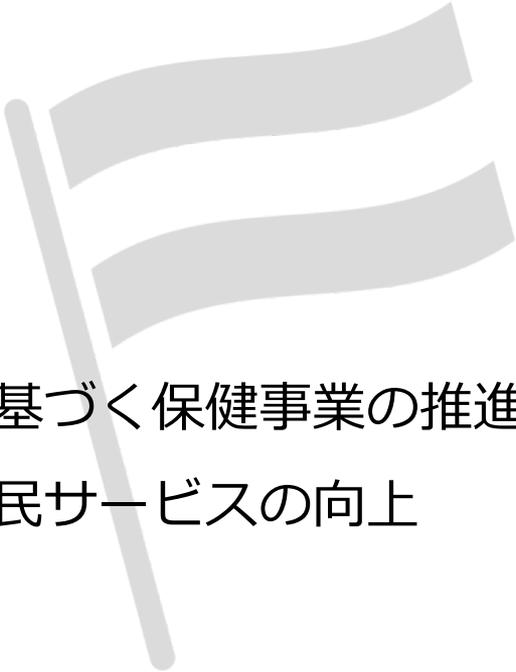
# セルフケア

# 健康創造都市KOBE

健康寿命  
の延伸

健康格差  
の縮小

健康産業  
の振興



科学的根拠に基づく保健事業の推進による  
市民サービスの向上



食事



運動



カラダ



気分



睡眠



ポイント

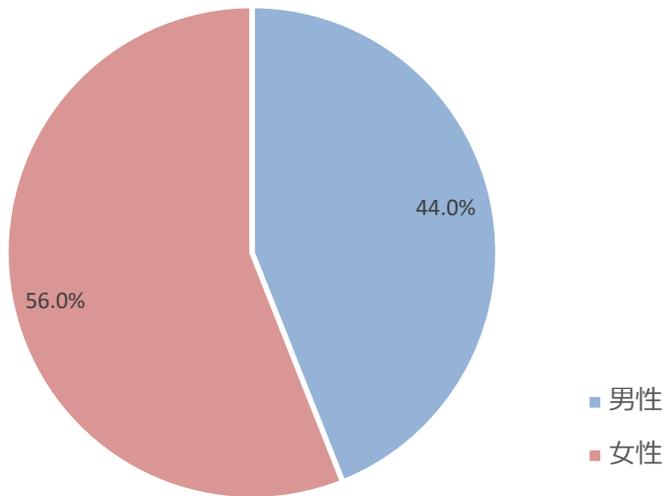


健診

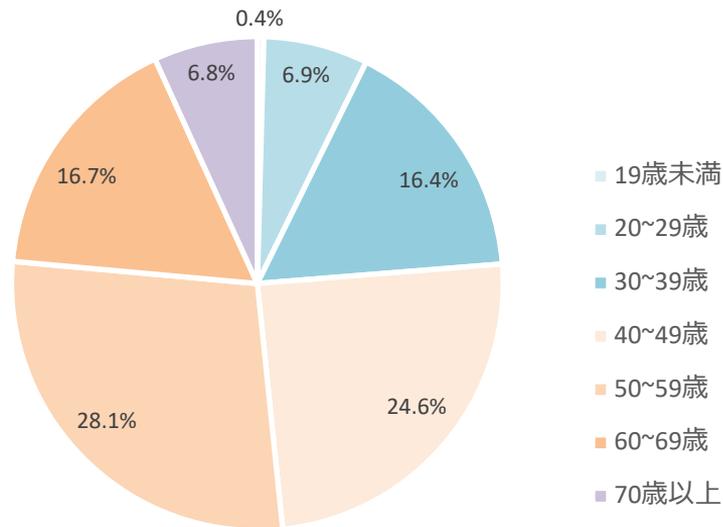
ライフログ

# 利用者の属性（神戸市）

性別



年齢



6,500+ 人

01 アプリのプログラムに沿って現場で実施

02 モフバンドがモーションデータを自動で記録

03 ダッシュボードを(結果)見ながらフィードバック



2

**アドバイスについて懸念事項は？**

何を根拠に  
ゆうてますのん？



## Q2. アドバイスについて懸念事項は？

A1. 間違ったアドバイスを出さないか

A2. 根拠を示せるか（特にAIの部分）

## 食事摂取基準およびガイドライン

- 日本人の食事摂取基準（2020年度版）
- 米国Dietary Reference Intakes（アメリカの食事摂取基準）
- 糖尿病診療ガイドライン2016年版
- 骨粗鬆症の予防と治療 ガイドライン2015年版
- 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版

## 筋肉増強のための運動に関する参考文献

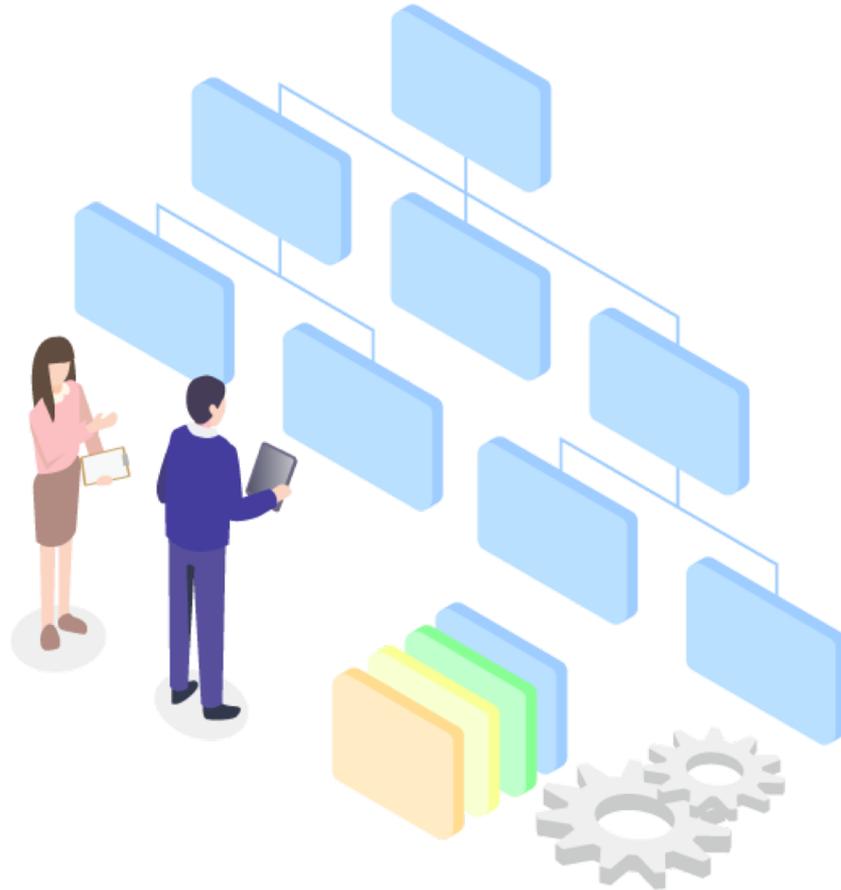
- Muscle hypertrophy in men and women. Med.Sci.Sports.Exerc. 1988;20(4):338-44.  
.....

## 全般的な運動に関する参考文献

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2018  
.....

## 食材に関する参考文献

- Systematic review and meta-analysis of the effect of increased vegetable and fruit consumption on body weight and energy intake. BMC Public Health. 2014;14:886.  
.....



# 3

## アプリの評価方法と課題は？

## Q3. アプリの評価方法は？

A1. アプリ内のデータに限定

A2. 他のデータと連結

前



運動



食事



睡眠



カラダ



気分



ポイント



健診

後

# ヘルスケアデータ連携システム

Q&A 3

後期高齢者医療



国民健康保険



介護保険



生活保護



予防接種



救急搬送

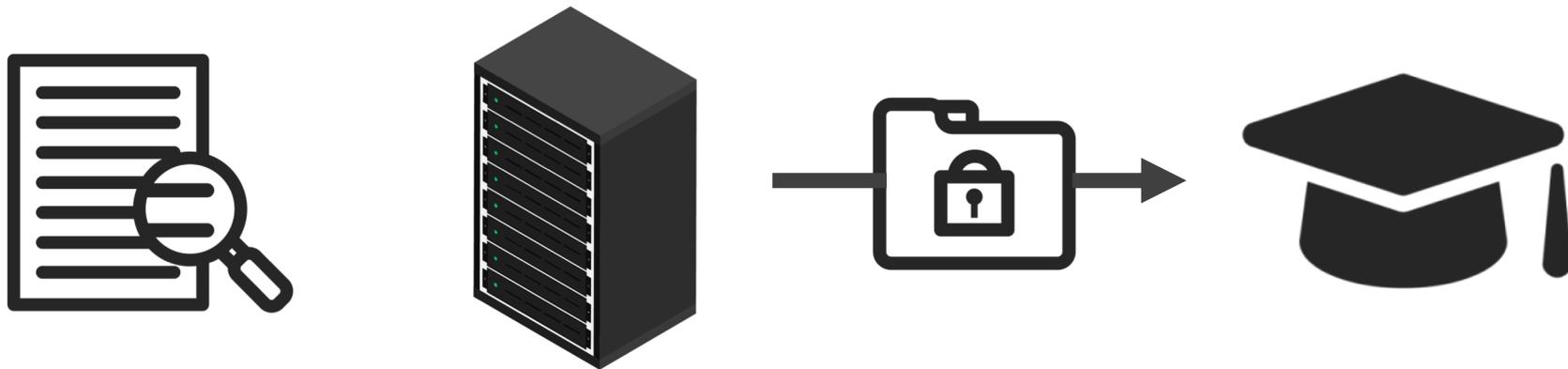


住民基本台帳



50+万人





倫理審査

データセット  
作成

匿名化

受理

- データの信頼性
- 対照群を設定しづらい
- 研究者との利害ミスマッチ



## 三木 竜介

Ryusuke Miki, MD, MPH



神戸市 [ryusuke\\_miki@office.city.kobe.lg.jp](mailto:ryusuke_miki@office.city.kobe.lg.jp)

L&C [r.miki@linkncom.co.jp](mailto:r.miki@linkncom.co.jp)

その他 [ryusukemiki.consultant@gmail.com](mailto:ryusukemiki.consultant@gmail.com)