

令和8年4月23日
時点



令和8年度採択事業

テーラーメイド腰のクリニック

特定保健指導対象者に対する運動習慣改善アプリを用いた
腰痛予防および肥満改善効果：クラスター無作為化比較試験

実証事業の概要

- **特定保健指導の対象となる方**の中には、自覚症状が少ないため、健康づくりや運動への関心が高まりにくく、参加や継続が難しいという課題があります。
- 一方、腰痛は訴える人が多く、仕事のパフォーマンスにも影響しやすいため、腰痛があることで運動に前向きになれない方も少なくありません。
- そこで本実証では、**腰痛を入口**に、LINEを活用したパーソナルアシスタント・プログラムにより、運動習慣づくりと健康への理解を支援します。**腰痛の改善や重症化予防**に加え、**生活習慣改善と体重減少**にもつなげることを目指します。

(1) 実証事業者：**テーラーメイド腰のクリニック** 院長 松平 浩、他

(2) テーマ名：特定保健指導対象者に対する運動習慣改善アプリを用いた腰痛予防

および肥満改善効果：クラスター無作為化比較試験

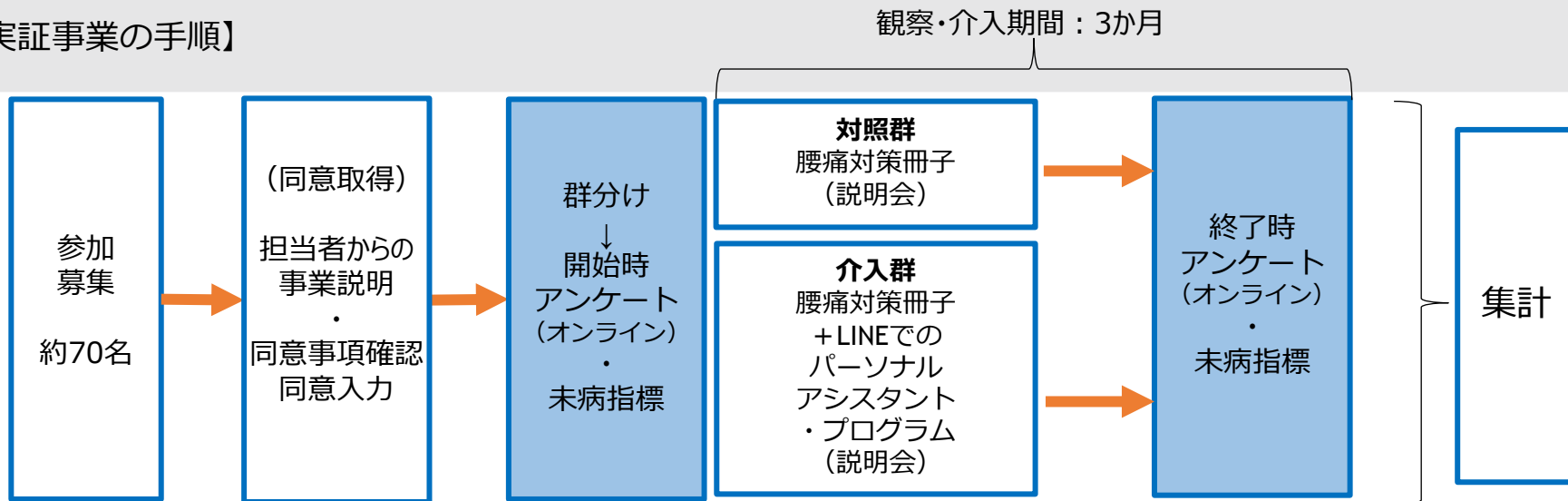
(3) 対象となる未病領域：腰痛の重症化予防・肥満改善

(4) 募集期間：令和8年5月から令和8年8月（予定）

(5) 実証事業参加者：68名（介入群34名、対象群34名）の予定
40-65歳未満で企業に所属して、直近1か月に腰痛経験のある従業員
特定保健指導の対象者



【実証事業の手順】



(6) 実施内容：

項目	内容
参加者募集	○神奈川県内に事業所のある企業に所属する特定保健指導対象者で、直近1か月以内に腰痛を経験した方を対象に、本実証事業への参加に当たり、十分な説明を行った上で、自由意思による同意を取得します。
実施方法	<p>(1) 神奈川県内に事業所のある企業を対象に、参加者を募集します。</p> <p>(2) 企業窓口の方の同席のもと、医師からの説明会にて同意事項を確認いただいた上で、同意を取得します。</p> <p>(3) 参加者を介入群と対照群に分け、開始時にオンラインアンケートおよび神奈川県の未病指標を取得します。</p> <p>(4) 全参加者に腰痛対策の冊子（『職場ですぐできる！腰痛対策の新常識』中央労働災害防止協会 PDF版）を提供します。あわせて、介入群には、LINEを活用したパーソナルアシスタント・プログラム se.ca.ide（セカイデ） により、エクササイズの実践支援（動画配信を含む）や、リテラシーを高めるクイズによる健康情報の提供等を行います。</p> <p>(5) 介入開始から3か月後の終了時に、オンラインアンケートを再度取得します。</p> <p>※対照群のうち希望する方には、実証終了後に se.ca.ide（セカイデ） を利用いただけます</p>
評価項目	<p>○ 主要評価項目：腰痛の自覚的改善度（PGIC）</p> <p>○ 副次評価項目：痛みの程度（NRS）、プレゼンティーズム（WPAI）、体重、腹囲、歩数、エクササイズ実施状況、習慣化したメタボ対策の健康行動、腰痛の通院状況、プログラム使用・入力頻度、神奈川県の未病指標</p>