

ファイザー株式会社
デジタル・ウェルネス・パイロットプログラム
参考資料

【デジタル・ウェルネス・パイロットプログラムの実施概要】

実施期間：2020年8月17日～2020年12月26日

参加者：プログラムの趣旨に賛同した社員533人

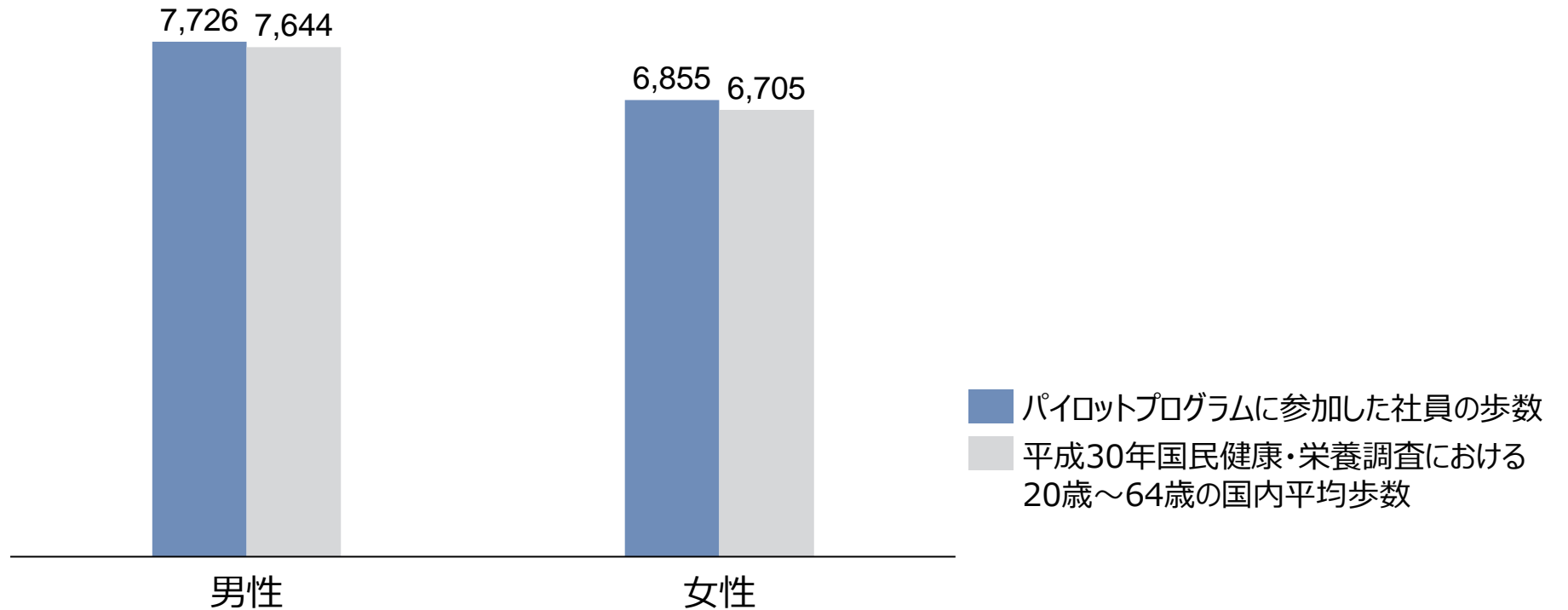
実施方法：

株式会社Fitbitのウェアラブルデバイスと、株式会社 FiNC Technologiesの体組成計を配布し、同社提供の法人向けオンライン健康サポートサービス「FiNC for BUSINESS」を、FiNCアプリを通じて4ヶ月間配信。パイロットプログラム開始時から2か月間に社員の活動から得られたリアルワールドデータの他、パイロットプログラム前後の健康指標、および参加者アンケートを分析・評価

①プログラム参加者の平均歩数

ウェアラブルデバイスからのデータによると、参加者の一日あたりの平均歩数は、男性で7,726歩（n=355）、女性で6,855歩（n=178）だった。プログラム期間中は原則在宅勤務で通勤時の歩行がほとんど無い状況の中、新型コロナウイルス感染症流行拡大以前*と同程度の歩数であった。

*厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査結果の概要

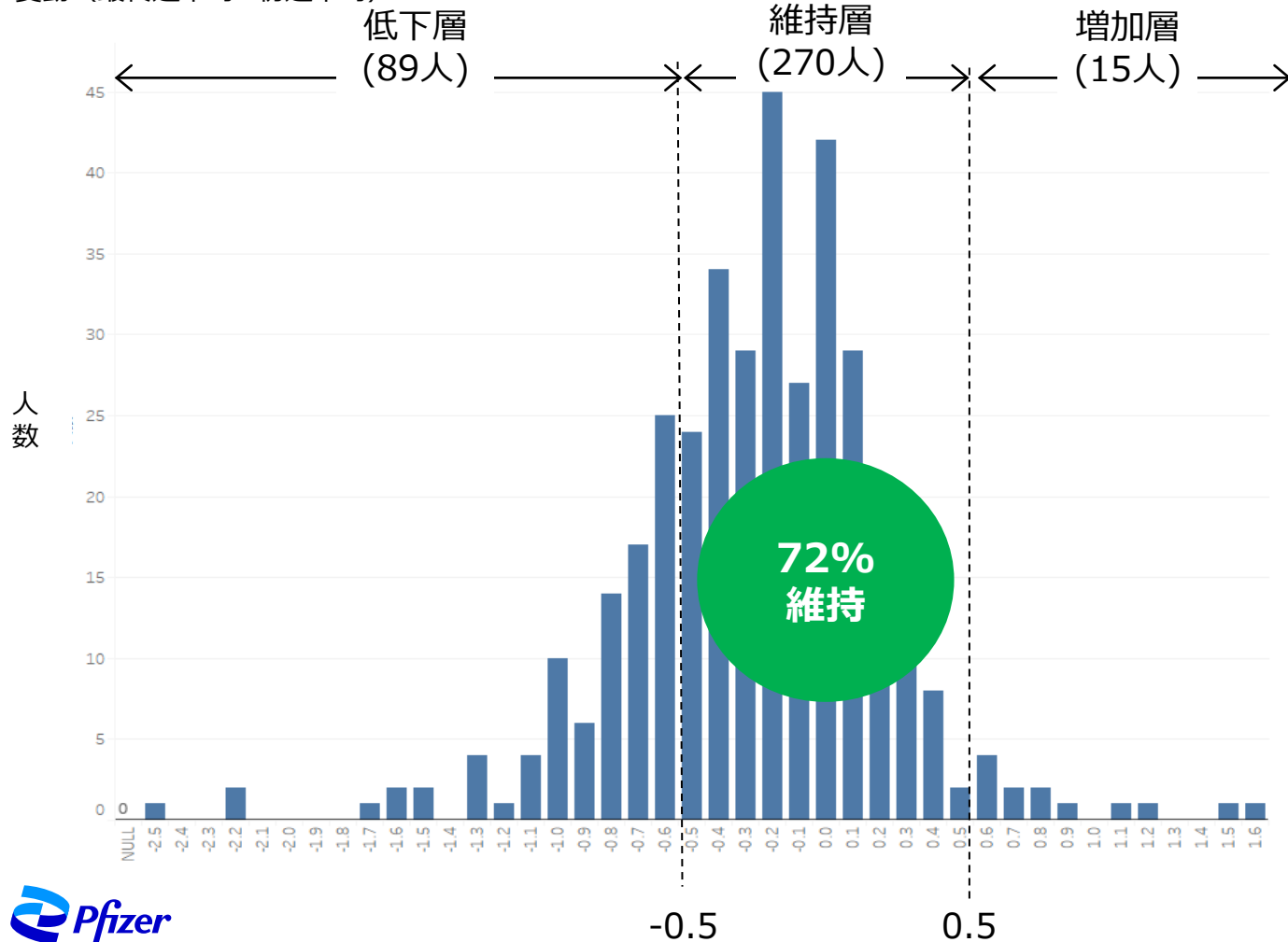


出典：厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査結果の概要（P21）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000688863.pdf>

②-1 BMIの推移

体組成計の測定データ（追跡可能なケースのみ）において、BMI（Body Mass Index）が維持できた参加者は374人中270人（72%）であった。

BMI変動（最終週平均－初週平均）

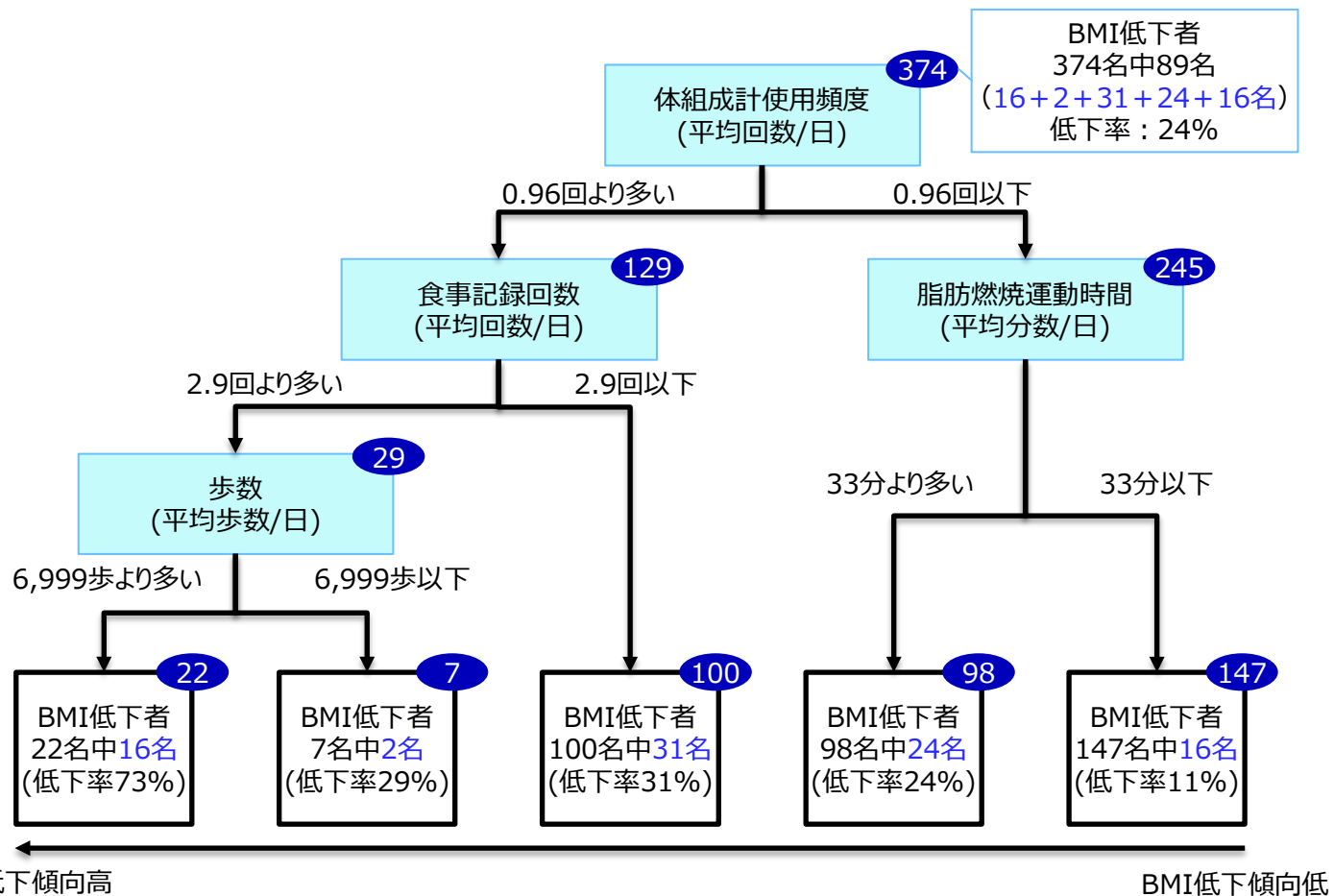


【データの詳細】

- **対象ユーザー数：374人**
 - 初週、最終週の両時点でBMIを計測した社員
- **最大値/最小値**
 - 最大値：1.7
 - 最小値：-2.4
- **閾値：-0.5 / 0.5**
- **BMI変動のセグメント毎の人数（比率）**
 - 低下層（-0.5未満）：89人（24%）
 - 維持層（-0.5～0.5）：270人（72%）
 - 増加層（0.5以上）：15人（4%）

②-2 BMI低下に寄与する要素

BMI低下には、体組成計使用頻度、食事記録回数、脂肪燃焼運動時間の要素が寄与した事が示唆された。



XX 該当する人数

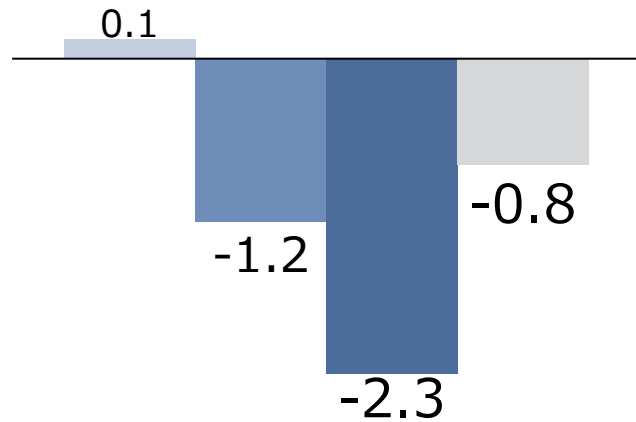
BMI低下者: 前ページの「低下層」に分類される対象者89名

低下率: 該当する全集団のうち、「低下層」の人数比率
(小数点第1位以下四捨五入)

③首肩・腰の疼痛スコア変化（パイロット開始時および終了時の社員アンケートから）

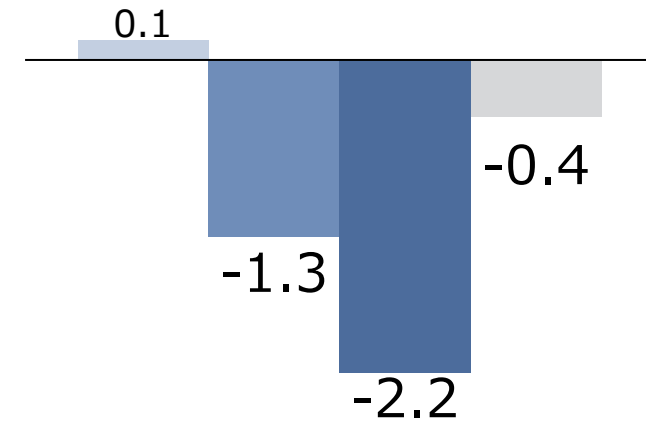
プログラム開始時における疼痛スコア（NRS : Numerical Rating Scale）が高かった参加者ほど、終了時の低下量が大きい傾向が示唆された。

【首肩の痛み n=411】 軽度 中等度 重度 全体



疼痛レベル	n	平均NRS変化量
軽度	193	0.1
中等度	141	-1.2
重度	77	-2.3
総計	411	-0.8

【腰の痛み n=471】 軽度 中等度 重度 全体



疼痛レベル	n	平均NRS変化量
軽度	317	0.1
中等度	109	-1.3
重度	45	-2.2
総計	471	-0.4

- パイロット開始前の2020年8月調査で、首肩および腰の疼痛スコアが1以上と回答し、かつ終了時2020年12月調査において回答のあった、首肩411名、腰471名を分析した。
- 開始時の疼痛スコア（NRS : Numerical Rating Scale） 1-3を軽度、4-6を中等度、7-10を重度とレベル分けし、グループ毎の変化量を算出した。