

「やるつもり」から「行動している」へ セルフケアの"郵送検査"利用で生活習慣改善の 行動&継続した人が1.8倍に増加！

名古屋大学発ベンチャーで、未病をテーマにした郵送検査サービスを展開する株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市、代表取締役：瀧本陽介、以下「当社」）は、生活習慣の改善に実際に取り組む人をもっと増やして健康な社会を実現したいと、自宅にいながらにして出来る郵送検査を利用した人の行動変容について調査しました。

本調査は、2022年1月～4月にかけて福岡県久留米市の協力のもと実施。当社が販売している免疫検査「バリアチェック」と腸内環境検査「腸活チェック」を利用する前後で生活習慣改善の取り組み状況に関するアンケートを行いました。その結果、「改善に取り組んでいる」人が、セルフケアの郵送検査を利用する前と検査結果を受け取って3週間後では1.8倍に増加したことがわかりました。さらに、3カ月後のアンケートでも「改善に取り組んでいる」人は維持されており、生活習慣改善の行動が継続していました。

概要は、以下の【調査サマリー】、詳細結果は次ページ以降をご覧ください。

【調査サマリー（概要）】

調査内容：郵送検査キット利用後の生活習慣の変容調査

調査対象：福岡県久留米市役所職員およびヘルスケアシステムズの検査を利用する成人男女（20歳～69歳）

調査日：2022年1月～4月

調査方法：郵送検査（免疫検査「バリアチェック」、腸内環境検査「腸活チェック」の2種類）
ウェブアンケート（検査前、結果受領時、結果から3週間後、3カ月後の計4回）

調査人数：229人（女性165名、男性64名）

①生活習慣の改善行動について、郵送検査を利用する前は21%だった「改善に取り組んでいる」人が、検査結果を受け取って3週間後には38%と1.8倍に増加した。さらに、3カ月後の調査でも43%と、生活習慣改善の行動が継続していた。

（考察）免疫や腸内環境といった日常生活と関わりがある項目を数値で見ることによって、習慣改善に取り組みたいという気持ちが高まり、実際の行動となって表れたと考えられる。自宅でも実施できる郵送検査なので、在宅で多忙な人であっても活用しやすいのでは。

②改善した生活習慣別では、「食事で改善している」人の割合が1.2倍に増え、3カ月後も継続していた。具体的な対策としては、「野菜を多く食べるようになった」人が最も多かった。

（考察）生活習慣の改善を実施するにあたり、まず取り組みやすいのが食事であることが伺える。野菜を多く食べるようになった人の割合が増えた理由としては、今回の調査で測定した免疫や腸内環境の改善と関連していることが挙げられた。自治体や健診、企業健保の栄養指導と併せることで、「改善するつもり」の人を「改善している」人に行動変容するツールとして活用が期待される。

2022年7月14日

■ 調査の背景：健康行動に取り組む人は2割

新型コロナウイルス感染症の影響で健康志向は高まっており、国民一人ひとりが健康行動を起こして自身の健康を守っていく必要があります。

しかし、厚生労働省の国民健康・栄養調査*では、食習慣において実際に「改善に取り組んでいる」人の割合は2割と多くありません。また、改善の妨げとなる要因については、「改善するつもり」と回答している人は「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がない」が最も多かったことがわかっています。一時的な健康ブームで終わらせないためにも、実際に行動を起こすきっかけづくりが重要です。

ヘルスケアシステムズは、食事や生活習慣による健康状態を『見える化』する独自の郵送セルフケア検査を開発し、一般消費者向けに提供している名古屋大学発のベンチャー企業です。検査キットは、尿や唾液といった痛みを伴わない方法で、自分自身で採取し郵送してもらうことで、自宅や遠隔地であってもリモートで一人ひとりの生体データを収集することができます。体内の変化を数値で『見える化』することによって、どのような改善策を選べばよいか、行動変容のきっかけを提供します。

2021年からは、当社の九州ラボがある福岡県久留米市が取り組む『福岡バイオバレープロジェクト』に参画し、郵送検査キットの開発と、検査を活用した臨床研究に取り組んできました。

*厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）

■ 調査の内容と結果

本調査は、2022年1月～4月にかけて、福岡県久留米市役所の職員および当社の検査を利用している成人男女（20～69歳）合計229名を対象に実施しました。

調査方法は、被験者は当社が販売している免疫検査「バリアチェック」と腸内環境検査「腸活チェック」を利用し、自宅で検体を採取して郵送。1週間後に検査結果をオンラインで受け取った前後の生活習慣改善の取り組みについて、ウェブアンケートに回答してもらい比較しました。



図1. 調査の流れ

【結果①】生活習慣改善の行動&継続した人が1.8倍も増加！

検査を利用する前と結果を受け取った直後は21%だった「すでに改善に取り組んでいる（6か月未満）」人が、検査結果を受け取って3週間後には38%と1.8倍も増加しました。さらに、3カ月後の調査でも43%と、生活習慣改善の行動が継続していました。



図2. 検査結果前後の生活習慣改善の取り組み状況について

本リリースの問合せ：株式会社ヘルスケアシステムズ 広報 高実子(たかじつこ)

お気軽にお問合せ・ご相談ください 03-6809-2722 pr@hc-sys.jp

2022年7月14日

【結果②】食事で改善した人が1.2倍、野菜多く食べる人が最も多い結果に

「食事」「運動」「睡眠」「ストレス」といった改善の取り組み別では、「食事」で改善する人が最も多いことがわかりました。検査を利用する前は59%だった「対策をしている」人が、結果を受け取って3週間後には66%と1.2倍増加していました。この状況は3カ月も継続していました。

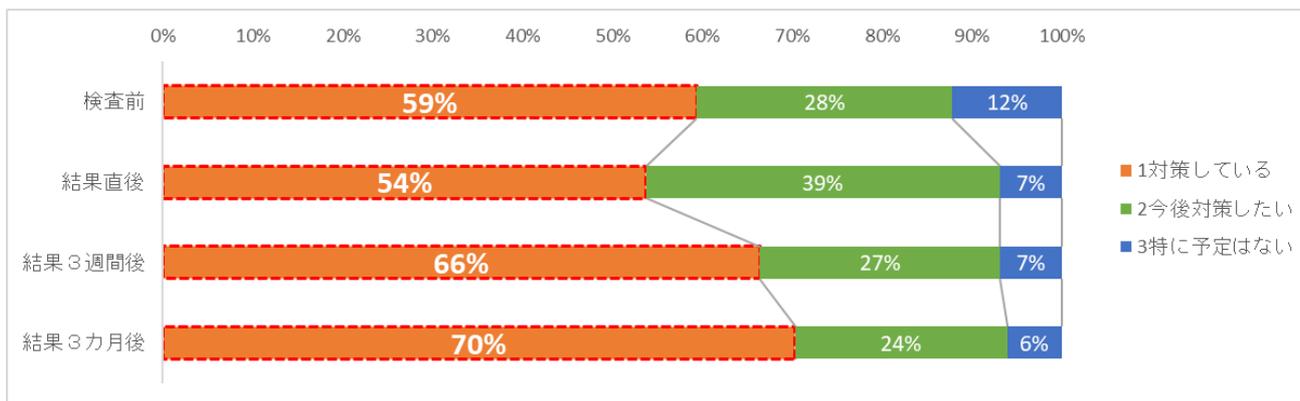


図3.検査結果前後の食事の改善の取り組み状況について

具体的な食事の対策内容では、「野菜を多く食べる」ようになった人が最も多く、次いで「野菜から食べ始める」と野菜で対策する人が多いことがわかりました。検査前と結果を受け取って3週間後の増加率で見ると、「腹八分目」「カロリー」で対策をする人が増えた傾向が見えました。

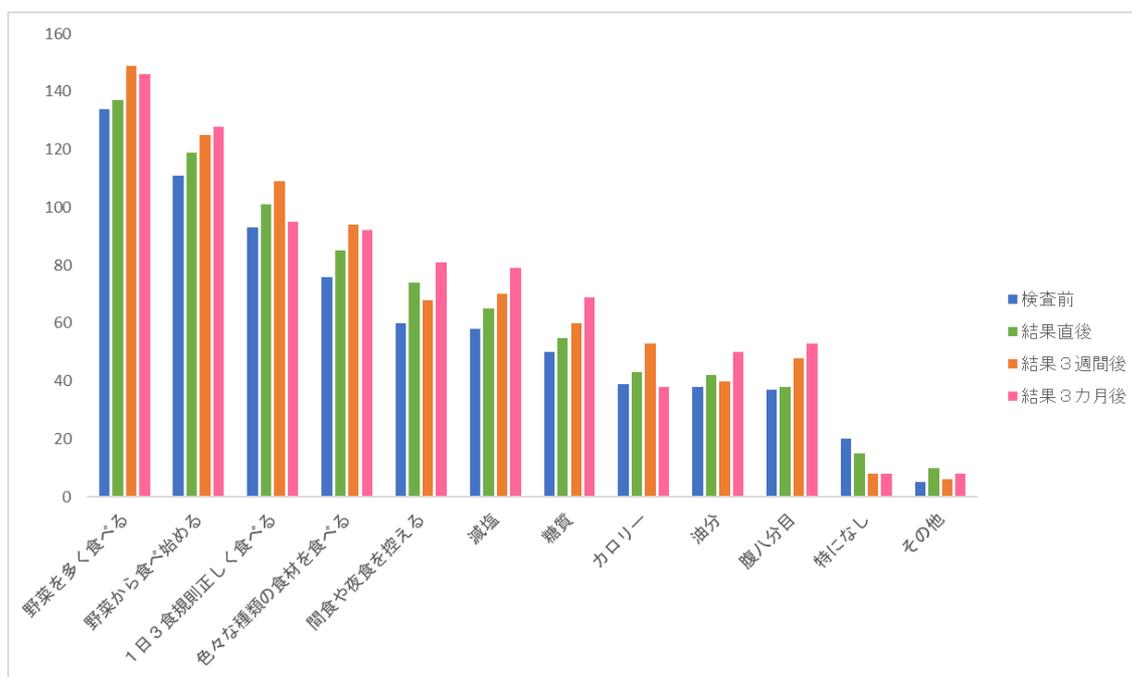


図4. 検査結果後の食事改善の内容について

■今後の課題と展望

本調査では、健康行動において「改善するつもり」の人を「改善している」人に変えるきっかけとして、生活習慣を見直す郵送検査が有効であることが示唆されました。

一方で、今回の調査の対象者は久留米市の職員および当社の郵送検査サービスの利用者限定した、アンケートによる探索研究でした。今後は、研究の対象を拡大して、より具体的な行動変容の解明に向けて研究手法を検討する必要があります。

2022年7月14日

当社は、生活習慣や行動変容とバイオマーカーとの相関性を解明し続けるとともに、生活者の日々の健康に寄り添った検査サービスを展開することで、生活習慣のミスマッチをなくし健康な社会を実現できると考えています。全国の自治体や企業と連携して、国民一人ひとりの健康行動の変容に貢献してまいります。

今回利用した郵送検査のご紹介



腸内環境検査『腸活チェック』

小売価格：3,025円（税込み）

腸内細菌がつくる腐敗物質のひとつ「インドール（尿中のインドキシル硫酸）」の量を調べる事で、腸内環境を判定する。



免疫検査『バリアチェック』

小売価格：3,300円（税込み）

粘膜免疫として働く、唾液中のIgA（アイジーイー）抗体量を測定し、免疫機能の維持向上につながる生活習慣の改善に役立てる事ができる。

会社概要

名古屋大学発ベンチャー

株式会社ヘルスケアシステムズ

『カラダのものさし』で生活習慣のミスマッチをゼロにすることで健康になることが楽しくなる社会の実現を目指します

【所在地】（本社）〒466-0058 愛知県名古屋市昭和区白金1丁目14-18
（東京オフィス）〒105-0004 東京都港区新橋4-6-15 日新建物新橋ビル7F
（九州ラボ）〒839-0864 福岡県久留米市百年公園1-1 福岡バイオインキュベーションセンター203号
【設立】2009年3月設立
【資本金】3,000万円（資本準備金含む）
【事業内容】郵送検査事業、バイオマーカーの研究開発、機能性食品の臨床試験・受託研究
【グループ会社】株式会社ダンテ/株式会社アデノプリベント/上海乐检生物科技有限公司
【URL】 <https://hc-sys.jp>

本リリースの問合せ：株式会社ヘルスケアシステムズ 広報 高実子（たかじつこ）

お気軽にお問合せ・ご相談ください **03-6809-2722** pr@hc-sys.jp