

身体活動促進のインセンティブとしての 「ウォーキング・マイル」の提案

中村好男

早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 健康増進、身体活動促進、ウォーキング、インセンティブ、医療費抑制

抄 録

活動的な生活習慣が健康の維持・増進ならびに疾病予防に貢献することには異論が無いが、運動不実施者の中には、「興味はあるのだけれどもなかなか行動に移せない」と感じている者も多い。本稿では、運動不実施者を「ウォーキング」という行動に誘うためのインセンティブプログラムとして「ウォーキング・マイル」という概念を提案し、それを実現するための問題の所在ならびにその問題解決のための条件について検討することを目的とした。ウォーキング・マイルを成立させる基本原理としては、①身体活動(日歩数)の増加による医療費の抑制、②個々の身体活動(マイル)によって抑制される医療費の貨幣価値(特典)換算、③個々人の身体活動に対応したマイルのデータ蓄積と個々人への特典配分、の3つがあげられた。また、これを事業化する枠組みとしては、健康保険制度を利用する枠組みと、健康サービス産業を利用する枠組みの二つが想定された。今後は、ウォーキングマイルの貨幣価値(医療費削減効果)の評定、各種健康増進プログラムの商品化、参加者の日歩数を検知・集積・特典交換するためのシステム開発などが、課題としてあげられた。

スポーツ科学研究, 2, 107-112, 2005年, 受付日: 2005年8月16日, 受理日: 2005年10月28日

連絡先: 中村好男, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学スポーツ科学学術院 nakamura@waseda.jp