

23-3. 扱いづらい理由に「その他」と回答された方はその理由をご記入ください。

()

24-1. 歩数計の装着場所についてお答えください。

- ①上着（背広等）のポケット
- ②シャツの胸ポケット
- ③ズボン・スカートのポケット
- ④ベルトに固定
- ⑤首からさげる
- ⑥かばん・バッグにいれたまま
- ⑦その他

24-2. 装着場所を「その他」と回答された方は装着場所をご記入ください。

()

25. 歩数計を携帯し忘れたことがありますか。 ①ある ②ない

9. 【その他】

26-1. あなた自身は最後まで継続することができますか。

- ①絶対に出来る
- ②出来ると思う
- ③ある程度までは出来ると思う
- ④少し無理だと思う
- ⑤わからない

26-2. 上の設問で選んだ回答についてその理由をご記入ください。

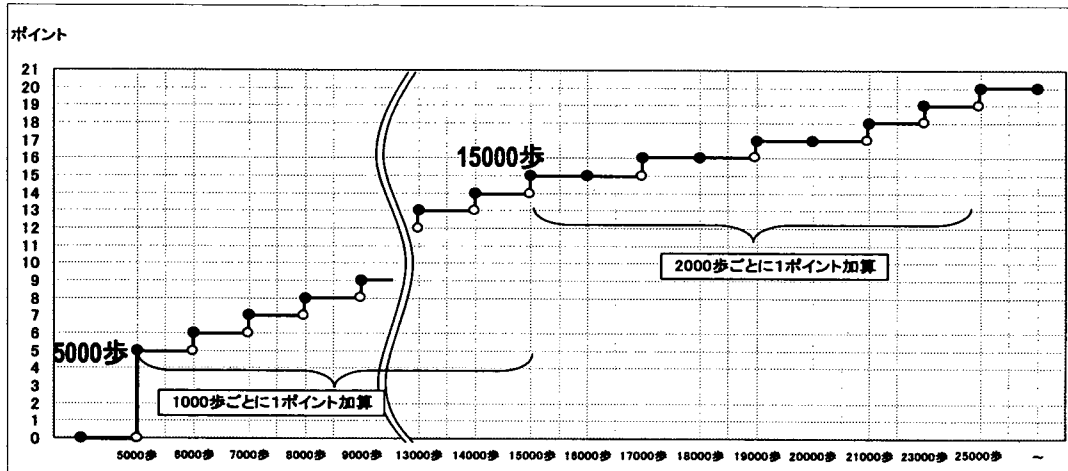
()

以上です。たくさんのご質問にお答えいただき、ありがとうございました。

資料 8

ウォーキングマイレージポイント換算ルール

ポイントルール



0

ポイントルール

<ポイント>

- 1日の歩数でポイントを計算
- 5,000歩を越えると1,000歩ごとに1ポイント
- 15,000歩を超えると2,000歩ごとに1ポイント
- 25,000歩を超えるとそれ以上は加算されない

<ボーナスポイント>

- 1週間の合計が70,000歩を越えるとボーナスが3ポイント
 - 1週間に10,000歩が3日以上だとボーナスが1ポイント/日
- * 1週間は、日曜日から土曜日と設定します。

1

平成18年度井形班における介入状況について

年	月	時期	実施項目	具体的内容	
平成18年	10月	上旬		開始後3ヶ月間は、歩数報告がない場合を除いて、事務局から参加者に情報発信しない。具体的な介入をしないで、脱落率、歩数の変化を観察。	
		中旬			
		下旬	第1回アンケート		
	11月	上旬	実験スタート		
		中旬			
		下旬			
	12月	上旬			
		中旬			
		下旬			
平成19年	1月	上旬			
		中旬			
		下旬			
	2月	上旬	ニュースを掲載	ボーナスポイントキャンペーンの案内	2/1 掲載 2/4~2/17 ボーナスポイント
		中旬	ダブルボーナスキャンペーン		
		下旬			
	3月	上旬	ニュースを掲載	掲載記事を告知。アンケートの依頼。	3/1 掲載 2/27 日経新
		中旬	第2回アンケート		
		下旬			
	4月	上旬			
		中旬	ニュースを掲載		
		下旬		事業所に啓発ポスターの掲示。	
	5月	上旬	ニュースを掲載		
		中旬			
		下旬		現時点での継続者数を紹介。	
	6月	上旬	ニュースを掲載		
		中旬		5月末時点での、全社での寄付総額を発表。	
		下旬		寄付先の決定。1ポイント=〇円を決定。	
	7月	上旬	ニュースを掲載	脱落者数・平均歩数の発表(全社)	
		中旬		6月末時点での、全社での寄付総額を発表。	
		下旬		参加者インタビューを掲載。	
8月	上旬	ニュースを掲載	7月末時点での、全社での寄付総額を発表。		
	中旬		健康情報の提供。		
	下旬				
9月	上旬	ニュースを掲載	残り2ヶ月案内。8月末時点での、全社での寄付総額を発表。		
	中旬		現時点での継続者数を紹介。		
	下旬		健康教室の開催。		
10月	上旬	ニュースを掲載	残り1ヶ月案内。9月末時点での、全社での寄付総額を発表。		
	中旬				
	下旬		終了のお礼&アンケートの依頼。		
11月	上旬	第3回アンケート	最終継続者数の紹介。		
	中旬				
	下旬				

◇通常のコンタクト

■前回報告日からの未送信日数により、事務局から該当者へコンタクト

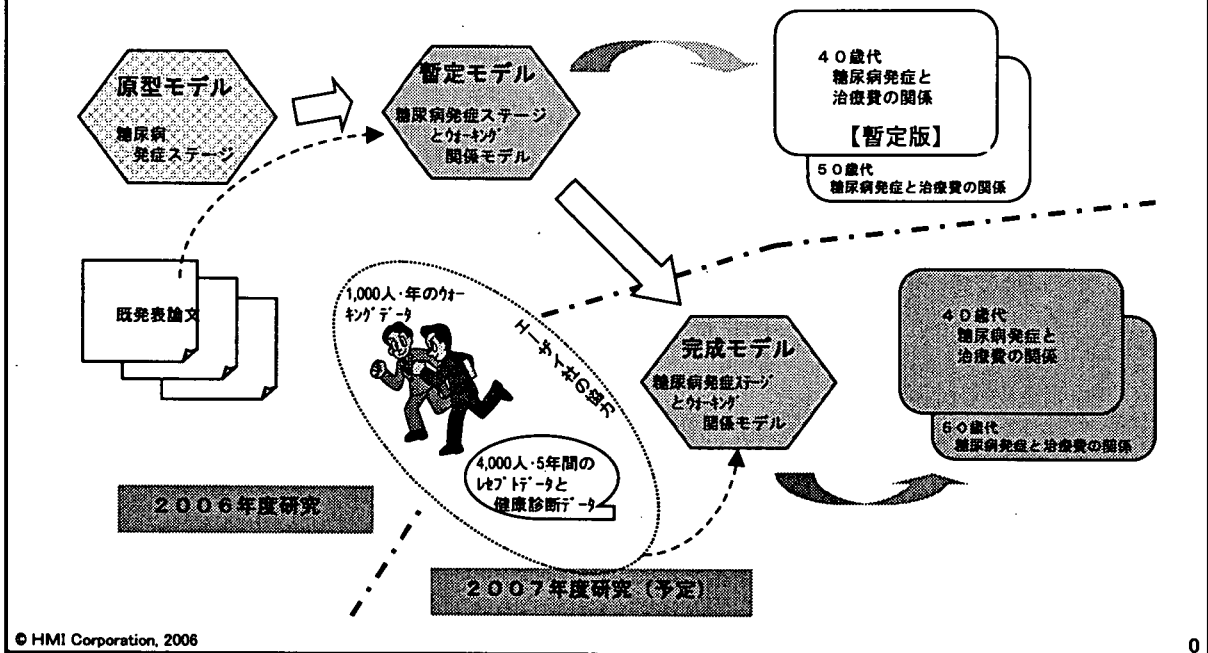
前回報告日	未送信日数									
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	...	30日	...
	①									
						②				
									③	

	未送信日数	方法	内容
①	10日～14日	メール	【要請】 歩数計のメモリ機能が14日間しかないため、 早めに送信をお願いします。
②	15日以上	メール	【再要請】 歩数計のメモリ機能の14日間を過ぎています。 14日以前のデータは順次削除されます。大至 急、歩数データを送信してください。
③	30日以上	電話	現在の状況をヒアリング

以上

資料 10

1. 【1歩の健康効果】算出の基本的な流れ

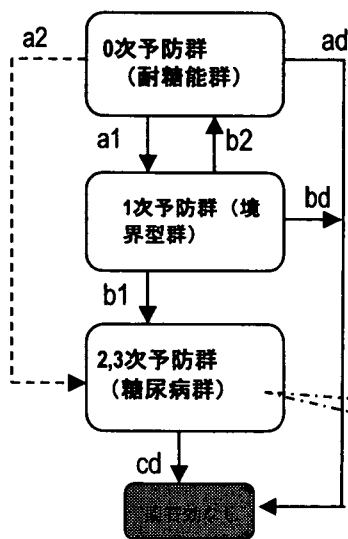


© HMI Corporation, 2006

0

2. 【1歩の健康効果】原型モデル

1歩の健康効果算定の原型モデル



□左記モデルを前提にして以下の手順で完成モデルを追及する

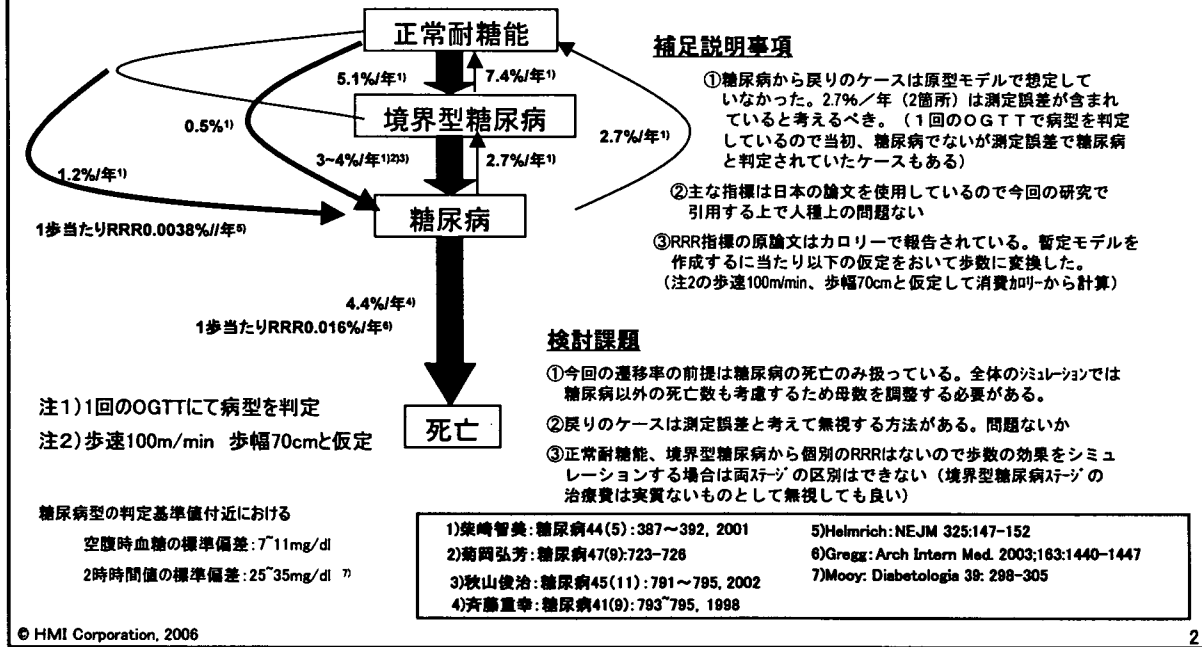
1. 各遷移確率を過去発表論文から報告データを収集する (a1,a2,ad,b1,b2, bd,cd)
2. 各集団毎のウォーキング歩数変化(増加)と遷移確率に関連する報告事例を過去論文から収集する
3. 1~2で収集したデータを左記の原型モデルに当てはめて暫定モデルを作成する。
4. エーザイ社の実証実験で得られたデータを検証し、暫定モデルの各種数値の補正を実施し、完成モデルを求める

※将来的には合併症のない糖尿病群(2次予防群)と合併症のある糖尿病群(3次予防群)に分けてそれらの遷移確率をモデルに組み込むことを目指す

© HMI Corporation, 2006

1

3. 【1歩の健康効果】 暫定モデル



4. 年代別糖尿病発症と治療費の関係

2005年 40歳の人たちの10年間の糖尿病発症と治療費の推移予想		年	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
		年齢	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
現状 推移	・2005年日本の総人口=JP	対象年齢人口	?									
	・40歳の人口=J40	死亡者(年間)	?									
	・2005年糖尿病総額医療費=MM	正常耐糖能	?									
	・2005年糖尿病患者数=DP	境界型	?									
	・糖尿病患者一人当たり医療費=MM/DP	糖尿病人口	?									
		糖尿病医療費										
W m で 改善	・毎日1年間2000歩改善すると仮定	対象年齢人口										
	・糖尿病発症のRRR=7.6%	死亡者(年間)										
	・死亡のRRR=32%	正常耐糖能										
		境界型										
		糖尿病人口										
		糖尿病医療費										

© HMI Corporation, 2006 3

■2006年6月1日(木)朝日新聞 掲載

厚生労働省 研究班(主任研究者 井形昭弘 名古屋学芸大学 学長)の「一步の価値」の試算の取り組み



一步の健康効果試算

ウォーキングで医療費をどれだけ減らせるか。厚生労働省の研究班(主任研究者 井形昭弘・名古屋学芸大学学長)が生活習慣病の予防を目的に、「一步の価値」の試算に取り組む。将来、航空会社のマイレージサービスのように歩数に応じてポイントをため、余暇活動や社会貢献などに活用する事業につなげることを目指している。

(田村建二)

厚労省、1000人調査へ

ポイントためて旅行も提案

製薬企業エーザイの社員約千人に参加を求め、事前に健康状態を調べたうえで、歩数計を蓄けて今年秋から1年間、ウォーキングしてもらおう。その後、歩数に応じて健康状態がどの程度改善したか、個々の医療費がどう変わったかについて、同社の健康保険組合の協力を得て調べる。

そのほか、生活習慣病にかかる人の割合と医療費に関する国内外の統計データを検討し、1人が一歩ふた

んより多く歩くことで医療費がいくら削減できるかをほじき出したいという。

厚労省は「国民の1日平均歩数が千歩増えれば、糖尿病の発症を10年間で約3%減らせよう」「15年度までに糖尿病などの生活習慣病患者とその予備軍を25%減らすことで、25年度の医療費を約2兆円減らせるはず」といった試算を示している。こうした予測を参考に、研究班は企業の健保組合を対象に、一步の値打ちをポイント化して蓄積できる「ウォーキングマイレージ」という事業を提案している。運動による経済的効果は、直接には健保の財政改善につながりやすい。たまたまポイントはスポーツクラブや旅行のチケット、海外への医療支援などに使うことを考えている。

研究メンバーの野田光彦・国立国際医療センター部長は「付加価値をつけることで、ウォーキングの習慣を社会に根付かせたい」としている。

くる健康 えらぶ医療



いがた・あきひろ 1954年東大医学部卒。神経内科医。鹿児島大学学長、あいち健康の森健康科学総合センター長(現・名古屋センター長)などを歴任。日本尊厳死協会理事長。78歳。

明るい長寿社会創ろう

未来長寿社会は我々が創造していかねばならないわけですが、私たちが努力するかどうかで未来が変わります。

長寿社会というのは、一般に「暗い」というイメージを持たれることが多いですね。私は「未来長寿社会は明るいことを強調したい」と思います。

わが国は、終戦後は50歳そこそこの平均寿命でした。それが現在は、男が78歳、女は85歳。世界のじりの方を走っていた日本が、あれよあれよという間にトップに躍り出て、世界中がびっくりしました。

今、高齢化率が20%を超え、やがて4人に1人が高齢者になると思います。これは大変な時代」という気持ちを持たれるかもしれません。

でも、高齢者がすべて世話が必要な人なのでしょうか。65歳以上で、世話が必要な人はたった16%です。6、7割の人は昔の人同様、元気です。高齢者は、元気でありさえすれば、円熟した頭脳と豊富な経験を持っています。これは社会にとって絶対にプラスです。そういう人のエネルギーをうまく社会の発展に結びつけることができれば、未来は明るくなるでしょう。

ただし、何もしないでいては健康な高齢者になることはできません。従来は「健康を守る」と考えましたが、これからは「健康を自分の努力で創る」時代になりました。

政府は2000年に適正体重や運動習慣など国民の健康の指針となる数値目標を定めた「健康日本21」という10年計画を立てました。5年経過した段階で、必ずしもその目標は達成されておらず、現在も課題です。

いま、運動不足を感じている人は最近の調査では、なんと60%、30、40歳代では70%といわれています。

そこで、私は「ウォーキング・マイレージ」を提案

基調講演 井形 昭弘氏 (名古屋学芸大学学長)

しています。運動しない人に「運動したら得」という動機付けを与えるのです。飛行機に乗ったらマイレージがたまり、いいものがもらえる。それと同じです。歩いた歩数に応じてポイントが加算され、たくさん歩いたら、会社にも本人にもメリットが返るような仕組みを考えています。

運動にしろ食生活にしろ、3日やってやめた、では何の役にも立ちません。よい習慣となったら、しめたもので、健康な長生きが保障されます。

私は尊厳死の問題にも取り組んでいます。誰もが尊厳を失ってまで生かされることは望みません。「無意味な延命措置は拒否します。苦痛を取り除くことは十分やって下さい」と、自分の意思をリビングウィル(生前発効の遺言書)に書き、それが実現できるような法制化を目指し運動しています。

我々には未来長寿社会を創造すべき責任があります。それは我々の努力で実現可能です。それに向かって「医療ルネサンス」も大いに力を発揮してほしいと思います。

歩数に応じて寄付増額

あなたの歩数に応じて 橋崎雄シリウス・インス
歩道整備や検診車の寄 ティテュート代表取締
贈、発展途上国へのワク 役)が二十六日に発足、
チン支援など企業の社会 東京で医師や企業の検診

社会貢献 足で稼ぐ

的責任(CSR)を果た 関係者を集めたシンポジ
すー。こんな活動を普 ウムが開かれた。
及させようと、「ウォー 同委員会は厚生労働省
キングマイレージ普及推 の糖尿病戦略等研究事業
進委員会」(委員長・松 (班長・井形昭弘名古屋

「ウォーキングマイレージ」 医師・経営者ら参加

学芸大学学長)の一環。
医療機関や大学、企業経
営者、健保組合の代表な
どが加わっている。
企業などの従業員に歩
数計を貸し出して歩数を
報告、歩数に応じたポイ
ントを算出して社会に寄
付する仕組み。すでに昨
年十一月から製薬会社の
エーザイが社員を対象に
試行している。

■2007年2月26日(月) シンポジウム 開催

「ウォーキングマイレージに関する問題提起シンポジウム」経団連会館にて

ウォーキングマイレージに関する問題提起シンポジウム

日 時：平成19年2月26日(月) 9:45～12:00
場 所：東京・大手町・経団連会館 9階 クリスタルルーム
主 催：ウォーキングマイレージコンソーシアム

[次 第]

.....
(敬称略)

コーディネータ：松橋 晴雄 シリウス・インスティテュート(株) 代表取締役

◇ はじめに 9:45～10:00

井形 昭弘 名古屋学芸大学学長 (ウォーキングマイレージ創設・提案者)

1. 企業の社会責任についての認識と従業員の健康問題 10:00～10:30

—実態調査(三部構成)に関する結果報告を基に

・「企業のCSR活動」

・「従業員の働き方と健康問題」

・「健康保険組合の健診・保健指導活動」等に関する調査報告を基に

仁科 幸一 みずほ情報総研(株)社会経済コンサルティング部次長

松本 牧生 みずほ情報総研(株)社会経済コンサルティング部シニアコンサルタント

2. ウォーキングマイレージの社会的・医学的意義と一歩の健康効果 10:30～11:00

—厚生労働科学研究事業(井形班)の研究成果から

野田 光彦 国立国際医療センター内分泌代謝科部長

3. ディスカッション「新たな社会システムと企業経営」 11:00～11:40

—コーディネータ、講師、推進委員会員及び関係者により

下記のテーマにより討議を行う。

○ディスカッション(30分)

(1)企業及び企業価値とCSR活動

—企業は誰のために、何のためにCSRを行なうのか他

(2)CSR活動とインセンティブ(格付等)

(3)環境変化と企業に求められるもの

○締め(10分)

4. ウォーキングマイレージの今後の展開 11:40～11:50

運営事務局

.....
<配布資料>

資料1 講師プロフィール

資料2 企業・健康保険組合実態調査の結果報告(一部)

資料3 平成18年度厚生労働科学研究・糖尿病戦略等研究事業(井形班)の成果について

資料4 ウォーキングマイレージの今後の展開について

その他 アンケートのお願い

以 上

平成 18 年度井形班における実証研究の進捗状況

(エーザイ株式会社)

◇募集方法:社内WEB、テレビ会議、説明会等

◇応募期間:平成18年9月20日(開始)~10月20日(締切)

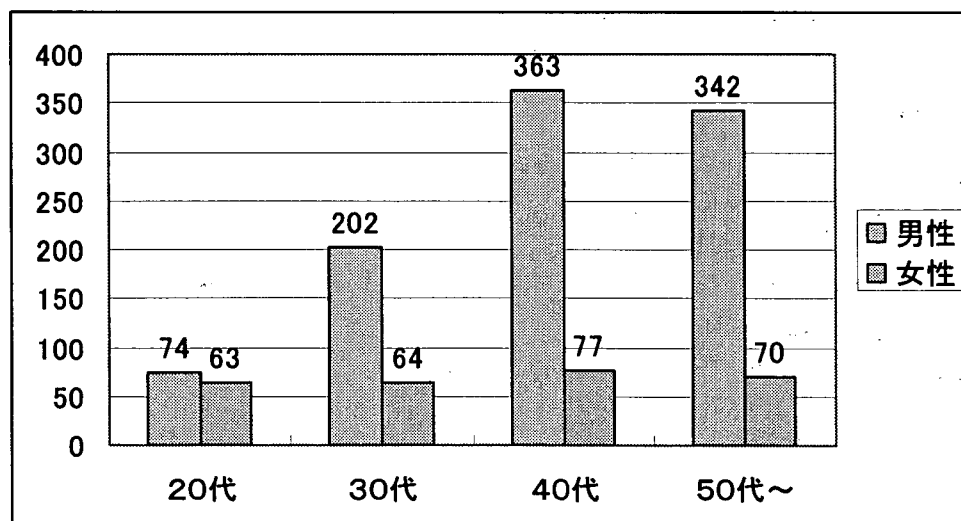
◇募集対象:被保険者4,434名(男性3,381名、女性1,053名)

	20代	30代	40代	50代	合計
男性	415(12%)	862(25%)	1105(33%)	999(30%)	3381(100%)
女性	330(31%)	326(31%)	230(22%)	167(16%)	1053(100%)
合計	745(17%)	1188(27%)	1335(30%)	1166(26%)	4434(100%)

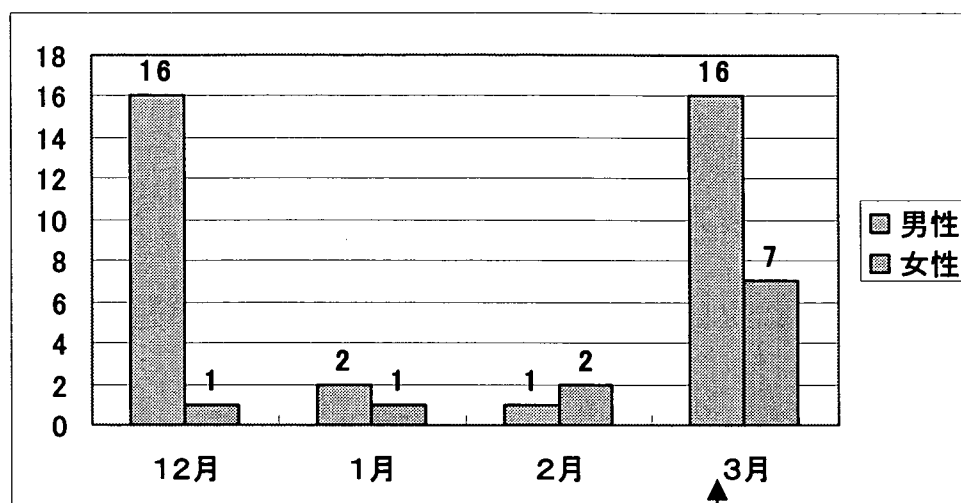
◇応募人数:1,277名

◇参加人数:1,255名(システム未登録者22名を除いて11月1日からスタート)

	20代	30代	40代	50代	合計
男性	74(8%)	202(21%)	363(37%)	342(34%)	981(100%)
女性	63(23%)	64(23%)	77(28%)	70(26%)	274(100%)
合計	137(11%)	266(21%)	440(35%)	412(33%)	1,255(100%)



◇退会者数： 46名(3月末現在)



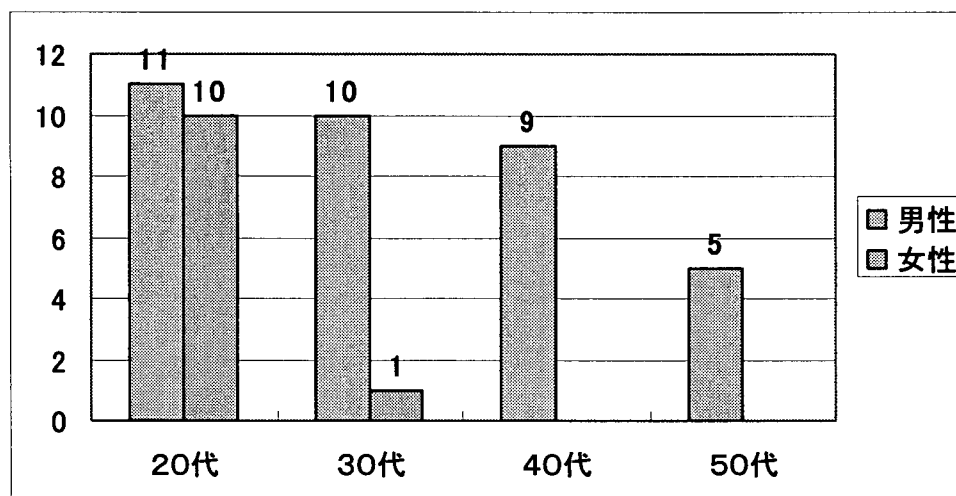
内 4名退職者

	12月	1月	2月	3月	計
男性	16	2	1	16	35
女性	1	1	2	7	11
計	17	3	3	23	46

※12/28 初期設定を未実行者へメール…P4

※3/22 意志確認メール送付（暫定的退会ルールにより）…P5

<年代別退会者数>



	20代	30代	40代	50代	計
男性	11	10	9	5	35
女性	10	1	0	0	11
計	21	11	9	5	46

◇アンケート回答者数

①開始前アンケート(平成18年10月～平成19年1月25日)

	20代	30代	40代	50代～	合計
男性	56	185	339	304	884
女性	50	61	77	61	249
	106	246	416	365	1133

②開始4ヶ月後(平成19年3月5日～3月30日)

	20代	30代	40代	50代～	合計
男性	20	111	218	228	577
女性	20	46	53	54	173
	40	157	271	282	750

①+②両方回答

	20代	30代	40代	50代～	合計
男性	20	105	208	211	544
女性	18	45	51	51	165
	38	150	259	262	709

ベースラインデータ (平成18年度健康診断データ)

(男性)

(平均値±標準偏差)

N : 964名

年齢 (44.9±9.3)

身長 (170.8±5.5)

体重 (70.3±9.5)

BMI (24.1±2.9)

最高血圧 (121.9±14.6)

最低血圧 (79.5±11.2)

CRTN (0.848±0.128)

T-CHO (206.9±32.5)

TG (137.8±112.2)

HDL-C (57.0±13.8)

LDL-C (121.2±29.0)

RBC (459±37)

Hb (15.0±1.0)

Ht (47.0±3.3)

FBS (94.5±16.2)

HbA1c (5.16±0.61)

WBC (5780±1540)

UA (6.21±1.27)

GOT (24.1±11.7)

GPT (28.4±19.3)

ALP (196±49)

γ-GTP (55.6±61.2)

TP (7.21±0.39)

0

(女性)

(平均値±標準偏差)

N : 270名

年齢 (40.2±10.9)

身長 (158.8±5.7)

体重 (53.3±7.5)

BMI (21.1±2.6)

最高血圧 (109.4±14.9)

最低血圧 (70.4±9.8)

CRTN (0.626±0.085)

T-CHO (201.3±36.9)

TG (68.6±44.2)

HDL-C (70.9±13.9)

LDL-C (114.4±33.1)

RBC (432±30)

Hb (12.7±1.1)

Ht (40.7±2.9)

FBS (85.2±7.9)

HbA1c (5.06±0.32)

WBC (5150±1230)

UA (4.26±0.93)

GOT (18.4±4.5)

GPT (14.9±6.6)

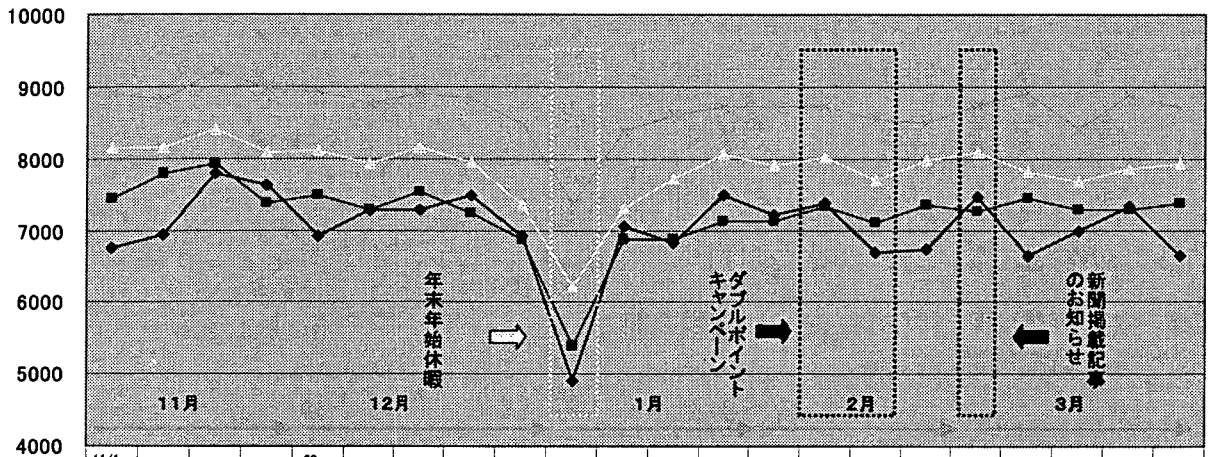
ALP (170±53)

γ-GTP (20.1±24.7)

TP (7.20±0.40)

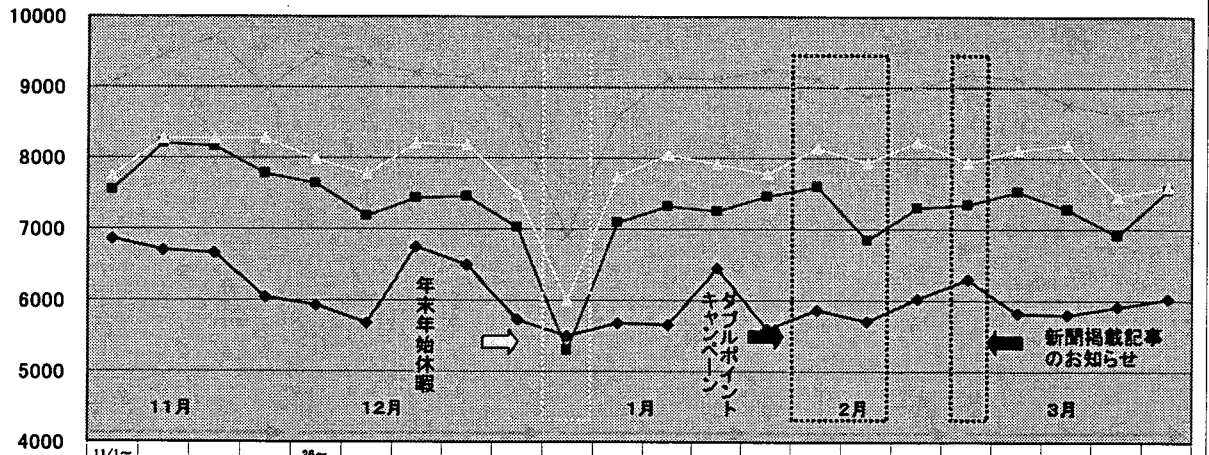
1

週間平均歩数(年代別) 男性



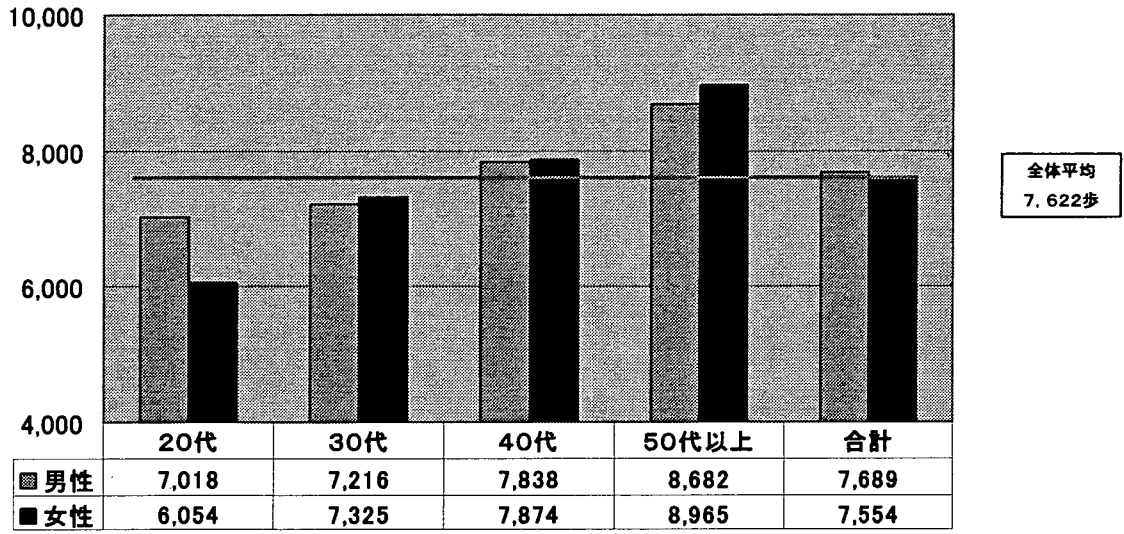
	11/1~4	5~11	12~18	19~25	26~12/2	3~9	10~16	17~23	24~30	30~1/6	7~13	14~20	21~27	28~2/3	4~10	11~17	18~24	25~3/3	4~10	11~17	18~24	25~31
◆ 20代	6762	6933	7798	7619	6915	7293	7292	7495	6914	4913	7046	6818	7485	7211	7375	6695	6736	7460	6651	6988	7341	6646
■ 30代	7438	7788	7932	7385	7488	7281	7525	7245	6864	5383	6878	6871	7115	7116	7334	7065	7364	7260	7444	7276	7290	7386
◇ 40代	8150	8158	8410	8073	8096	7930	8144	7950	7355	6221	7307	7711	8064	7898	8004	7704	7959	8076	7803	7663	7846	7921
× 50代以上	8898	8815	9216	8973	8917	8767	8914	8848	8467	7370	8379	8601	8729	8718	8728	8546	8505	8753	8899	8396	8883	8692

週間平均歩数(年代別) 女性



	11/1~4	5~11	12~18	19~25	26~12/2	3~9	10~16	17~23	24~30	30~1/6	7~13	14~20	21~27	28~2/3	4~10	11~17	18~24	25~3/3	4~10	11~17	18~24	25~31
◆ 20代	6875	6713	6655	6051	5942	5676	6752	6499	5735	5483	5680	5663	6458	5601	5872	5701	6011	6290	5811	5787	5909	6016
■ 30代	7547	8213	8154	7769	7642	7184	7420	7464	7020	5301	7082	7328	7250	7457	7598	6841	7300	7343	7517	7277	6899	7541
◇ 40代	7745	8265	8280	8274	7983	7763	8213	8183	7507	6003	7725	8037	7618	7774	8126	7935	8228	7926	8120	8183	7446	7593
× 50代以上	9070	9458	9703	8967	9481	9347	9213	9143	8510	6915	8599	9127	9114	9251	9110	8856	8991	9188	9106	8745	8615	8710

年代別 平均歩数



別添資料2

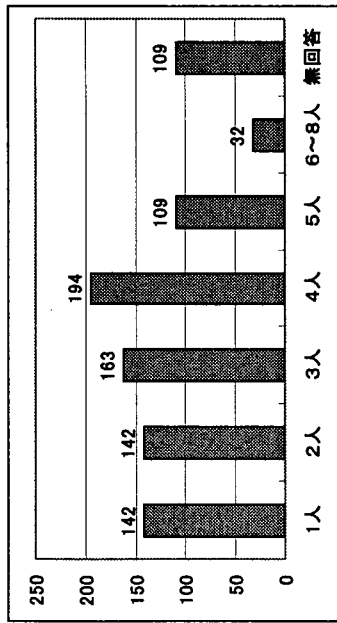
平成19年3月31日

平成18年度井形班・生活習慣に関するアンケートについて

開始前アンケートの結果概要
(一部抜粋)

設問1 あなたはいま何人で住んでいますか。

(男性)

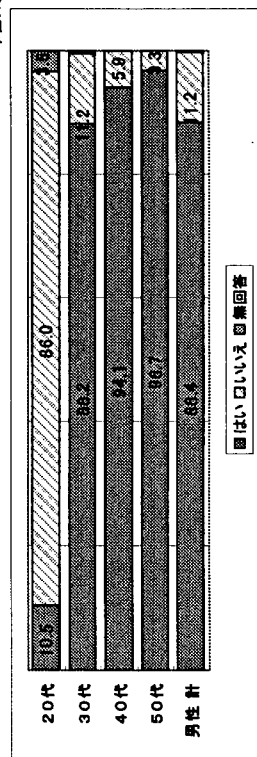


人数	1人	2人	3人	4人	5人	6~8人	無回答	合計
男性	142	142	163	194	109	32	109	891
(内:%)	(15.9)	(15.9)	(18.3)	(21.8)	(12.2)	(3.6)	(12.2)	(100)

()内:%

設問2 配偶者はいますか？

(男性)

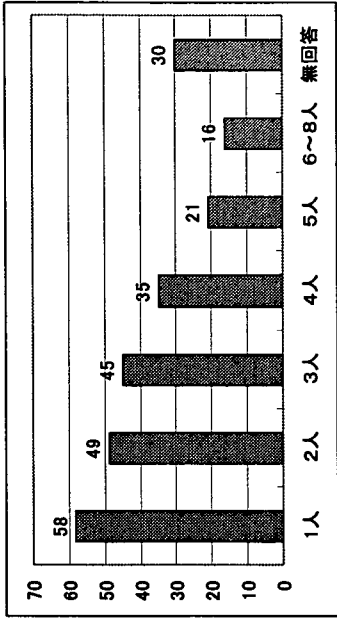


図はいくつに属する回答

世代	はい	いいえ	無回答	合計
20代	6	49	2	57
30代	165	21	1	187
40代	321	20	0	341
50代	296	10	0	306
男性計	788	100	3	891

()内:%

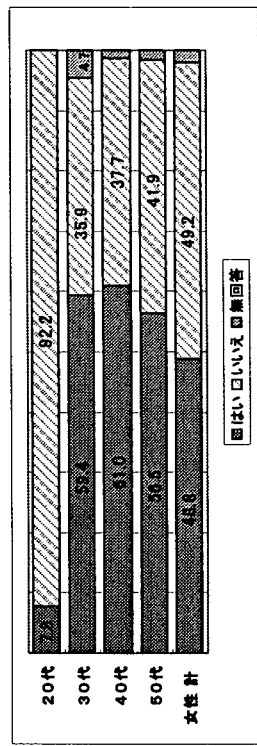
(女性)



人数	1人	2人	3人	4人	5人	6~8人	無回答	合計
女性	58	49	45	35	21	16	30	254
(内:%)	(22.8)	(19.3)	(17.7)	(13.8)	(8.3)	(6.3)	(11.8)	(100)

()内:%

(女性)

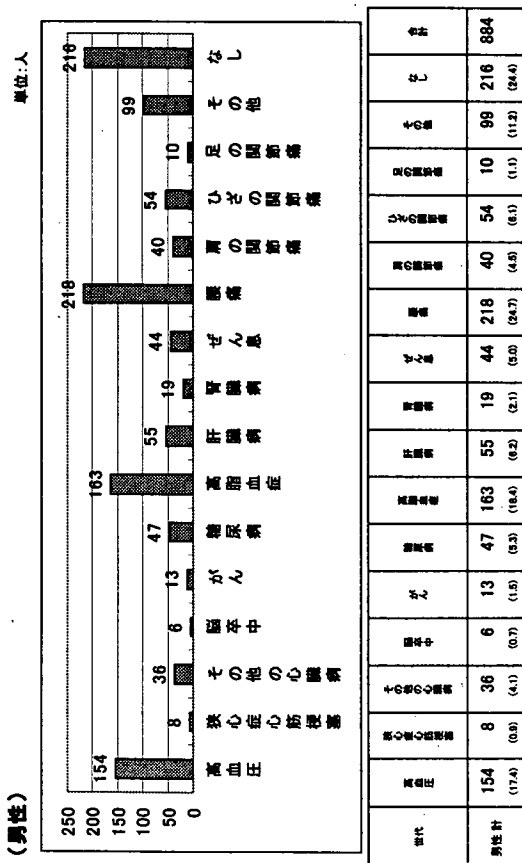


図はいくつに属する回答

世代	はい	いいえ	無回答	合計
20代	4	47	0	51
30代	38	23	3	64
40代	47	29	1	77
50代	35	26	1	62
女性計	124	125	5	254

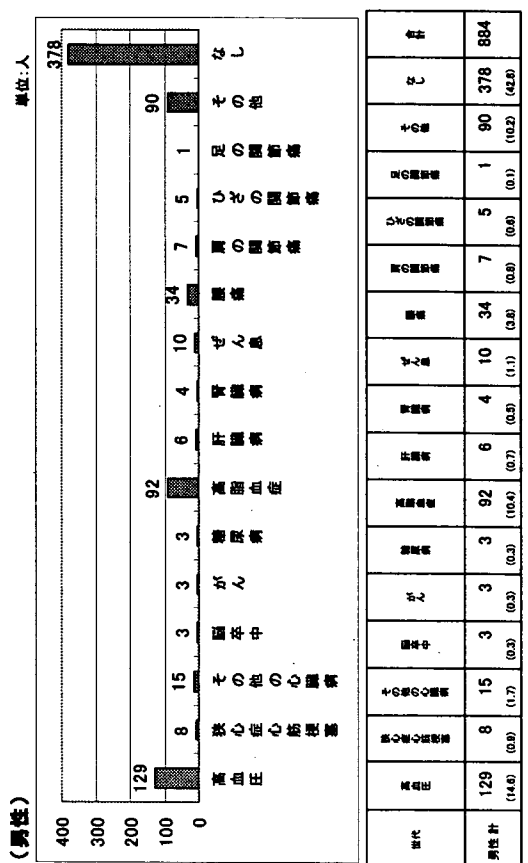
()内:%

設問3 下記の病気にかったことがありますか？



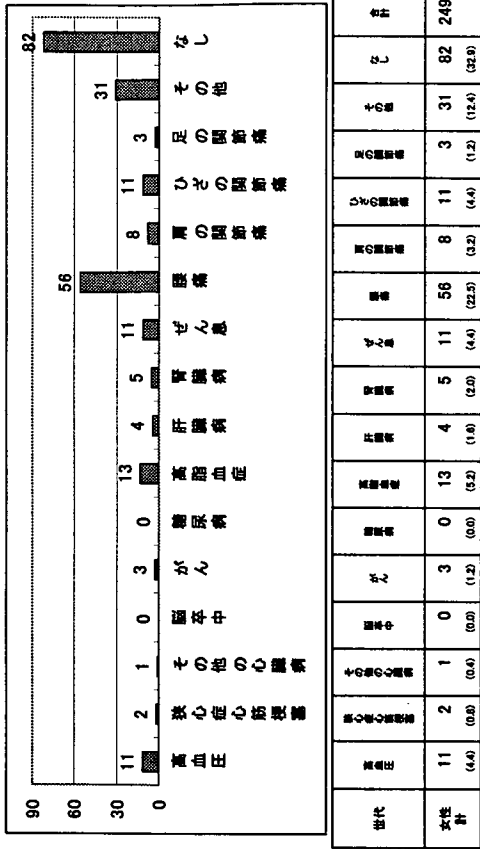
()内：%

設問4 現在治療中の病気がありますか



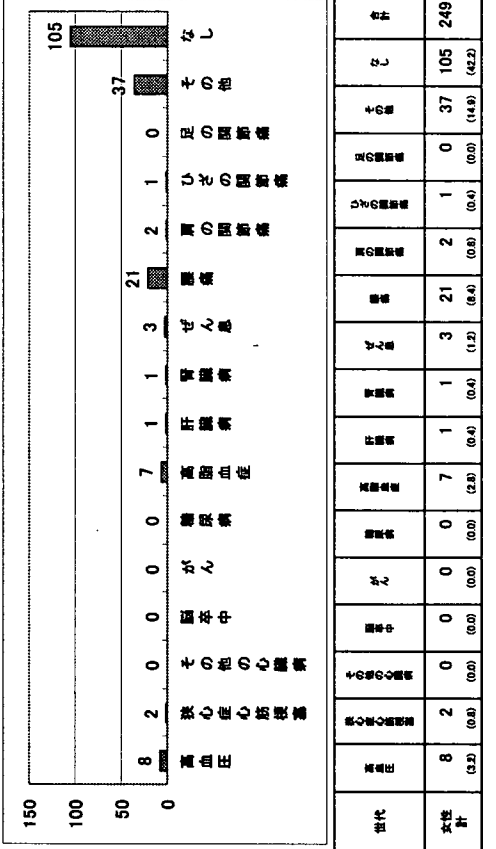
()内：%

(女性)



()内：%

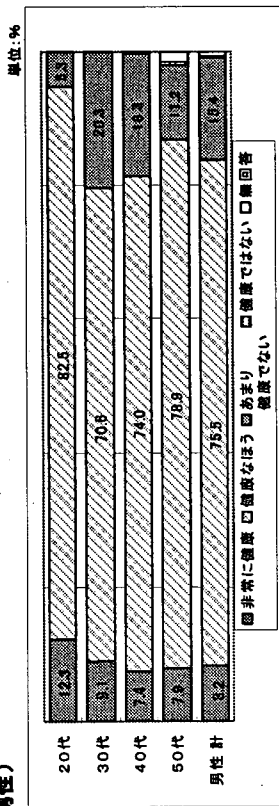
(女性)



()内：%

設問5 自分で健康だと感じていますか？

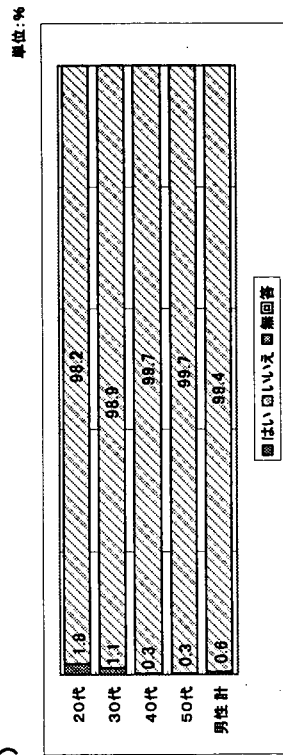
(男性)



世代	非常に健康	健康なほう	あまり健康でない	健康ではない	無回答	合計
20代	4 (8.0)	31 (62.0)	3 (6.0)	1 (2.0)	11 (22.0)	50 (100)
30代	5 (8.2)	43 (70.5)	4 (6.6)	0 (0.0)	9 (14.8)	61 (100)
40代	5 (6.5)	54 (70.1)	12 (15.6)	1 (1.3)	5 (6.5)	77 (100)
50代	9 (14.8)	41 (67.2)	9 (14.8)	0 (0.0)	2 (3.3)	61 (100)
女性計	23 (9.2)	169 (67.9)	28 (11.2)	2 (0.8)	27 (10.8)	249 (100)

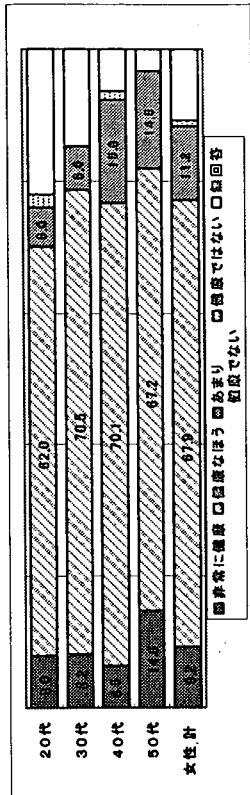
設問6 (月に2回以上)目の前が急に暗くなったり、気を失ったりすることがありますか？

(男性)



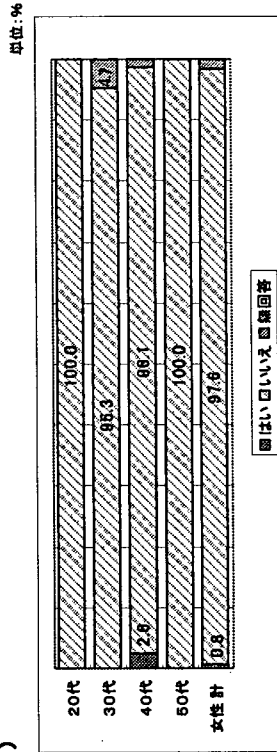
世代	はい	いいえ	無回答	合計
20代	1 (1.8)	58 (98.2)	0 (0.0)	57 (100)
30代	2 (1.1)	185 (98.9)	0 (0.0)	187 (100)
40代	1 (0.3)	340 (99.7)	0 (0.0)	341 (100)
50代	1 (0.3)	305 (99.7)	0 (0.0)	306 (100)
男性計	5 (0.6)	886 (99.4)	0 (0.0)	891 (100)

(女性)



世代	非常に健康	健康なほう	あまり健康でない	健康ではない	無回答	合計
20代	4 (8.0)	31 (62.0)	3 (6.0)	1 (2.0)	11 (22.0)	50 (100)
30代	5 (8.2)	43 (70.5)	4 (6.6)	0 (0.0)	9 (14.8)	61 (100)
40代	5 (6.5)	54 (70.1)	12 (15.6)	1 (1.3)	5 (6.5)	77 (100)
50代	9 (14.8)	41 (67.2)	9 (14.8)	0 (0.0)	2 (3.3)	61 (100)
女性計	23 (9.2)	169 (67.9)	28 (11.2)	2 (0.8)	27 (10.8)	249 (100)

(女性)



世代	はい	いいえ	無回答	合計
20代	1 (2.0)	50 (98.0)	0 (0.0)	51 (100)
30代	2 (3.1)	59 (92.2)	3 (4.7)	64 (100)
40代	2 (2.6)	73 (94.8)	2 (2.6)	77 (100)
50代	2 (3.2)	60 (96.8)	0 (0.0)	62 (100)
女性計	7 (2.8)	242 (95.3)	5 (2.0)	254 (100)