

厚生労働科学研究委託費  
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業)  
委託業務成果報告(業務項目)

追跡調査

担当責任者 多田 昌裕 近畿大学 理工学部 講師

研究要旨

本研究では、ウェアラブル ICT を用いてゲーミフィケーションし、隣保制度を用いた新しい形態のインセンティブを提供することで、健康作りのきっかけを与えることを目指した。アンケートを複数回実施し、その結果について追跡調査を行った。

A. 研究目的

先進国共通の課題である国民総医療費の圧縮のためには、個人が健康リスクを低減する活動を推奨する必要がある。その具体的方法として、平成 25 年 6 月にとりまとめられた日本再興戦略や平成 25 年 8 月にとりまとめられた社会保障制度国民会議報告書等において、「ヘルスケアポイント」などの、健康作りに繋がるインセンティブ付与の仕組みの開発が課題として提示されている。

本研究では、ウェアラブル ICT を用いてゲーミフィケーションし、隣保制度を用いた新しい形態のインセンティブを提供することで、健康作りのき

っかけを与えることが可能かどうかを検討する。

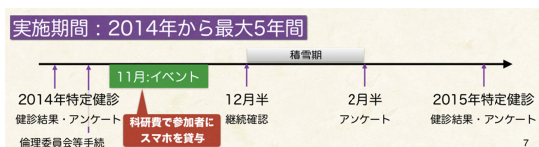
本業務項目では、追跡調査を実施する。

B. 研究方法

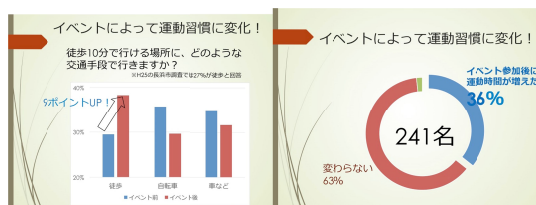
本項目では、対象者に対するアンケート調査を継続的に実施した。

対象者は、長浜市国民健康保険被保険者である。対象者を、特定保健指導対象イベント参加群、特定保健指導非対象イベント参加群、特定保健指導対象イベント非参加群に分類し、それぞれ、群毎の健康増進行動の継続率、健康指標の改善率等を、イベント開始前、イベント終了後、イベント終了 1 ヶ月

後、イベント終了3ヶ月後のアンケート、および、イベント開始直前と終了直後の特定健診結果について比較した。なお、イベント非参加群については、イベント終了後の一回のみアンケート調査を行った。



を示す。下図にあるように、徒歩 10分以内で行ける場所へ徒歩で行くようになったとの回答が 10 ポイント増えており、30%程度の人が行動変化したと答えている。



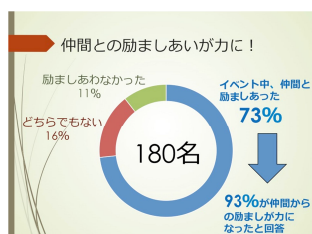
### (倫理面への配慮)

アンケートに際しては、個人情報はいは全て長浜市において保管し、研究者には匿名化して引き渡すこととした。

### C. 研究結果

現時点で、開始前とイベント直後のアンケートについて、分析が完了している。

まず、隣保制度の交換については、イベントの直前と直後のアンケートの比較からも、グループの仲間からの励ましが力になったとの回答が多く、隣保制度の導入は、効果的であったことが見て取れる。



次に、イベントによる行動変容について、直前・直後のアンケートの結果

### D. 考察

イベント参加者の中には、既に日常から運動習慣を持っていた人々も多く参加していることから、30%程度の人が行動変容を起こしたことは、本実施イベントが、大変大きな効果を発揮したと解釈することが出来る。

先行研究で指摘されていたとおり、効果の見える化とゲーミフィケーションが、行動変容を起こさせることに効果的に働くことが明らかになった。加えて、本研究で提案した、隣保制度の導入が、行動変容のきっかけ作りに極めて高い役割を果たすことが明らかになった。

今後は、更にフォローアップを行っているアンケートについて分析するとともに、群間比較を行うことで、長期の効果が見られるかどうかを評価する予定である。

#### E. 結論

ウェアラブル ICT と隣保制度を導入した健康増進プログラムの導入によって、日常生活の行動変容を起こさせることが可能であることが明らかになった。

#### F. 健康危険情報

(該当無し)

#### G. 研究発表

(総括報告書に記し、本稿では省略)

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

(該当無し)