

# 健康寿命世界一につぼん

産業能率大学 小野田哲弥ゼミ

○植松美紀 鹿野悠佳 小川優太 大多和奈岐 岡嶋倅平 濱野日都美

## 1. 背景と問題意識

### 1.1 世界に冠たる日本の「健康寿命」

今年 8 月、米ワシントン大学などの研究チームによる、世界 188 か国の「健康寿命」(2013)に関する調査結果が、イギリスの医学誌『ランセット』[1]に掲載された。この結果(表 1)にあるように、現在の日本は、男女とも健康寿命世界第 1 位の「健康寿命大国」である。

“政策”は、現状の「課題を克服」するタイプのもものが主流だ。しかしながら、世界に誇れる日本の「長所を維持・発展」させるタイプの政策もあってよいのではないか。いやむしろ、なくてはならない。というのが本研究の原点である。

### 1.2 医療費削減のカギを握る「生涯スポーツ」

ただし、日本の寿命政策に課題がないわけではない。その一番の課題は、膨張を続ける医療費の増大だ。厚生労働省[2]によれば、平成 25 年(2013 年)度の国民医療費は 40 兆円を突破し、前年比で 2.2%増加した。国内総生産(GDP)に占める割合は 2013 年現在 8.29%であるが、さらなる高齢化に伴い 2035 年には 10%を超えると推計されている。また、人口一人当たりの年間国民医療費は、65 歳未満は 17 万 7,700 円であるのに対し、65 歳以上は 72 万 4,500 円となっており、高齢者の負担額は非高齢者の約 4 倍にもものぼる。

すなわち、健康寿命が世界一である日本(男性 71.11 歳、女性 75.56 歳)だが、平均寿命も高いため(男性 80.50 歳、女性 86.83 歳)、膨大な医療負担の生じる期間が国民平均で約 10 年間も存在する。しかし裏を返せば、まだまだ健康寿命に「のびしろ」があるとも捉えられる。そしてその健康寿命伸長のカギを握るのが「生涯スポーツ」だと言われている。

今年 10 月 1 日に発足したスポーツ庁は「運動を推進すれば医療費を約 8%削減できる」[3]と提唱する。だが、笹川スポーツ財団が同月に発表した『わが国のスポーツ予算の検証』[4]によると、文部科学省が 2012 年に策定した『スポーツ基本計画』に掲げた指針のうち、「国際競技力向上」といった【競技スポーツ分野】ではおおむね 90%以上実施されているのに対し、【生涯スポーツ分野】の実施率は、「ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」が 61.1%、「地域スポーツ環境の整備」に至っては 36.7%と低実施率に留まり、両者(競技スポーツ分野と生涯スポーツ分野)間の格差が大きな政策課題となっている。

表 1：健康寿命(2013)世界上位 5 か国

	順位	国名	健康寿命
	男 性	1	日本
2		シンガポール	70.75
3		アンドラ	69.92
4		アイスランド	69.72
5		イスラエル	69.46
	順位	国名	健康寿命
	女 性	1	日本
2		アンドラ	73.39
3		アイスランド	73.35
4		フランス	72.32
5		キプロス	72.22

## 2. 現状分析

上記課題に対して、ビジネスや政策の現場はどのような対策を講じているのだろうか。また、一般の国民はそれらの課題をどの程度認識し、自身の問題として捉えているのだろうか。それらの点を調査すべく、以下の「定性調査」と「定量調査」を行なった。

### 2.1 定性調査（講演聴講・インタビュー）

定性調査の概要を表2に示した。得られた主な知見は以下の3点に集約できる。

表2：定性調査の実施概要

No.	実施日	訪問先	訪問目的	部署・役職 ※当時	講演者・担当者
1	4月10日(金)	株式会社 電通 東京本社	「健康とマーケティング」をテーマにした日本マーケティング・サイエンス学会の研究部会聴講のため。	ドコモ・ヘルスケア(株) 代表取締役 社長	竹林一 様
2	7月17日(金)	神奈川県庁	2013年に「健康寿命日本一戦略会議」を立ち上げた自治体であり、その政策内容を具体的に伺うため。	保健福祉局 保健医療部健康増進課	広瀬友和 様 大日向章弘 様
3	8月4日(火)	株式会社 カーブスジャパン 本社	神奈川県が2015年に始めた「未病センター認証制度」の第1号として認定を受けた企業のため。	執行役員 戦略企画部長	斎藤光 様
				広報室チーフ	片桐朋子 様
4	9月14日(月)	静岡県庁	47都道府県において現在「健康寿命日本一」といえる県であり、その秘訣と政策内容を伺うため。	健康福祉部健康増進課	戸井口淳子 様
5	11月5日(木)	神奈川県 伊勢原市役所	2014年から「チャレンジデー」に参加し、スポーツを通じた市民の健康づくりに力を入れているため。	教育部スポーツ課	石田龍生児 様

#### 知見① 未病を治す

「健康」と「病気」との間のグレーゾーンが「未病」である。完全な病気に陥らないためには、未病であることに早期に気づき対応すること、すなわち【未病を治す】ことが肝心だという。特に神奈川県はこの点に重点を置いた政策を実施している。

この【未病を治す】上で重要な要素となるのが「食・運動・社会参加」の3つだ。“健康寿命日本一”に君臨する静岡県にその秘訣を伺ったところ、地場の食材の豊富さと緑茶消費量全国一という「食」の要因を第一に挙げていた。また神奈川県が推奨し伊勢原市も参加する「チャレンジデー」は「運動+社会参加」を促進する政策といえる。

#### 知見② 運動習慣の環境づくり

神奈川県から未病センター第1号の認定を受けたカーブスは、「女性だけの30分健康体操教室」を謳いフィットネス業界に新風を吹き込んだ企業である。女性限定という点は、マーケティング研究会においてドコモ・ヘルスケア社長より聴いた「W(女性：ウェルネス) vs M(男性：メディカル)」に通底するターゲットिंगだと感じた。

カーブスは「日本国民の約7割が運動無関心層」と現実を厳しく直視するがゆえに、運動のハードルを極力下げることが基本に置いている。また、信頼する人からの紹介を軸にコミュニティー交流を促すことで【運動習慣の環境づくり】を実現していた。

#### 知見③ セルフメディケーションを促す見える化

運動無関心層が運動を始める動機づけとなるのは「危機意識」である。だが、それを不用意に煽っては“不安商法”として敬遠されてしまう。前節の両社の成功要因は

客観的なデータによって消費者本人に自覚してもらっていることにある。

このような【セルフメディケーションを促す見える化】には行政も力を入れている。神奈川県では慶應義塾大学病院と共同で即時フィードバック可能な『未病チェックシート』(<http://me-byo.com/>)を開発、静岡県では『ふじのくに健康長寿プロジェクト』において、県民 53 万人分の特定健康診断データの分析・還元を強化している。

## 2.2 定量調査（全国 1000 人アンケート）

他方の定量調査は、9月1日(火)から3日(木)にかけてインターネット調査会社に委託して実施した。20代から60代までの5世代を男女同数で抽出した計1000人を調査対象とし、住所区分は実際の都道府県人口比を反映した。設問の概要は表3の通りである。

表3：全国 1000 人アンケートの設問概要

質問番号	質問内容	項目数	質問の意図	結果の概要
Q1	健康関連用語の認知調査	80用語	「健康関心度」との相関分析および認知高低差の比較分析のため。	「ニコチン」(80.7%)、「カテキン」(76.6%)などは高認知な一方、「健康寿命」(41.8%)、「未病」(29.6%)、「健康長寿社会」(14.4%)、「セルフメディケーション」(12.9%)などは低認知に留まった。
Q2	未病チェック	76種類	基本属性とのクロス集計により、各項目の性差・世代差を明らかにするため。	・「該当数」と「年齢」との間には正の相関が見られた。 ・相対的に男性は「残尿感」「下痢」などの消化器・泌尿器系、女性は「顔のしみ」「目の下のクマ」など美容系の該当数多し。
Q3	健康に関する価値観調査	10問	国民の多くから支持される政策を探るための世論調査。	・今後、家庭で抱える医療負担額が心配である(65.8%) ・普段から自分の健康を意識して生活を送っている(60.2%) ・睡眠時間を削ってしまうことが多い(48.5%) など

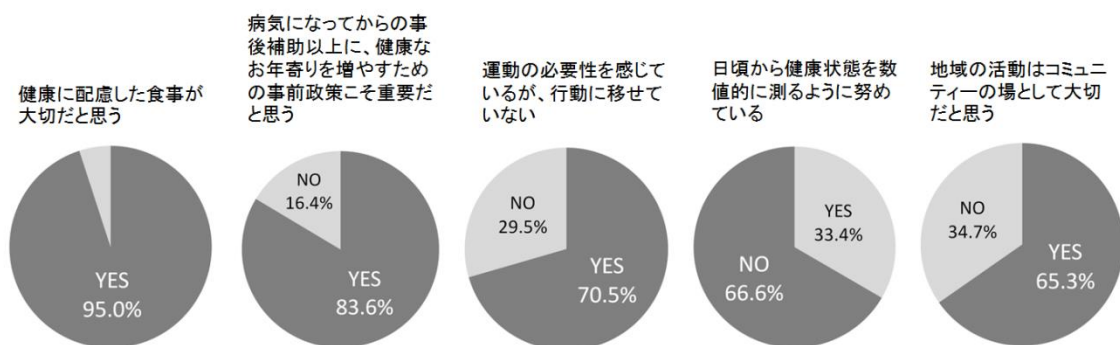


図1：Q3.健康に関する価値観調査の結果(抜粋)

Q3の結果の一部を図1に掲載した。まず【国民の総意】と言っても差し支えないのは、「健康に配慮した食事の大切さ」(95.0%)、そして「未病政策の重要性」(83.6%)である。その一方で、「運動をしたいが実行に移せていない」(70.5%)や、「日頃から努めて健康状態を測ろうとはしていない」(66.6%)は、理想と現実が乖離した現状を示しており、政策実施の必要性が窺える結果だ。最後に「コミュニティーの場としての地域の重要性」(65.3%)も過半数を超えており、政策提言にはこの点も含めることが肝要であると思われる。

## 3. 政策提言

私たちは上述の定性調査と定量調査の結果を踏まえ、以下の3つを具体的施策とする政策《健康寿命世界一につぼん》を提言する。

### 施策① 健康スポーツ関連商品に対する「軽減税率」の適用

冒頭で述べたスポーツ庁の試算通り、運動の推進によって医療費が約 8%削減できるなら、現状約 40 兆円の国民医療費の 8%、すなわち 3 兆円超が浮く。つまり 3 兆円未満であれば、それを生涯スポーツの財源として充てることには十分な正当性がある。

現在国会では 2017 年 4 月にスタートする消費税 10%に合わせた【軽減税率】導入が議論されている。「運動をしたいが実行に移せていない」人が国民の約 7 割という現状を打破するためにも、スポーツ関連の財・サービス購入時の税率を下げ、それによってスポーツ関連消費を拡大し、生涯スポーツ実施率を上げる施策の必要性を訴えたい。

### 施策② 「ラジオ体操」の普及を軸とした朝活支援制度

「チャレンジデー」は運動実施の動機づけとして定評がある。その効果を「未病を治す」までに繋げるためには「運動習慣の環境づくり」という長期的施策が不可欠だ。そこで提案したいのが【ラジオ体操】の普及を軸とした朝活支援制度である。

ラジオ体操はカーブスの「30 分間エクササイズ」以上に気軽であり、その効用には厚生労働省[5]も太鼓判を押す。だが夏休みこそ地域の公園に小学生を集めて実施されるものの、年間を通してではない。よってその課題を克服すべく、行政がその会場を認定し助成する施策を提案したい。新たなターゲットは高齢者である。体操後に一緒に朝食も摂ることにより、毎朝の楽しみが増え、孤独死とは無縁な社会が創生できる。

### 施策③ 「マイナンバー制度」の応用によるセルフメディケーションの促進

最後は【マイナンバー制度】の応用だ。開始間もない政策のため、附則あるいは関連法案としてセルフメディケーション事項を盛り込む。最大の利点はビッグデータ分析による「見える化」と「情報提供」である。加えて施策①の「インボイス」(品目・税率記載の明細書)と連動させることにより、年齢に応じた税率の適用や、運動習慣と疾病との因果分析などの可能性も見え、「医療先進国」として面目躍如が期待できる。

以上を、日本の強みである医療・IT・地域の絆を連携させ、生涯スポーツの推進によって、世界のモデルとなる「健康長寿社会」を実現する政策として、声高に提言したい。

#### <主要参考文献>

- [1] GBD 2013 DALYs and HALE Collaborators: “Global, regional, and national DALYs for 306 diseases and injuries and HALE for 188 countries, 1990–2013: quantifying the epidemiological transition”, *The Lancet*, August 27, 2015.
- [2] 厚生労働省：平成 25 年度 国民医療費の概況，2015.
- [3] 毎日新聞：「75～79 歳体力最高 スポ庁調査 運動の重要性裏付け」，10 月 12 日，2015.
- [4] 公益財団法人笹川スポーツ財団：『わが国のスポーツ予算の検証』調査報告書，2015.
- [5] 厚生労働省：「ラジオ体操で健康づくり」『平成 26 年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～』，p.7，2014.

<謝辞> お忙しいところ私たちの訪問をご快諾いただいた皆様に感謝いたします。