

# ソーシャル時代の健康促進プラン

一橋大学岡本ゼミ A

○太田圭祐

赤間剛瑛

岡田卓郎

吉野真司

## 1. 緒言

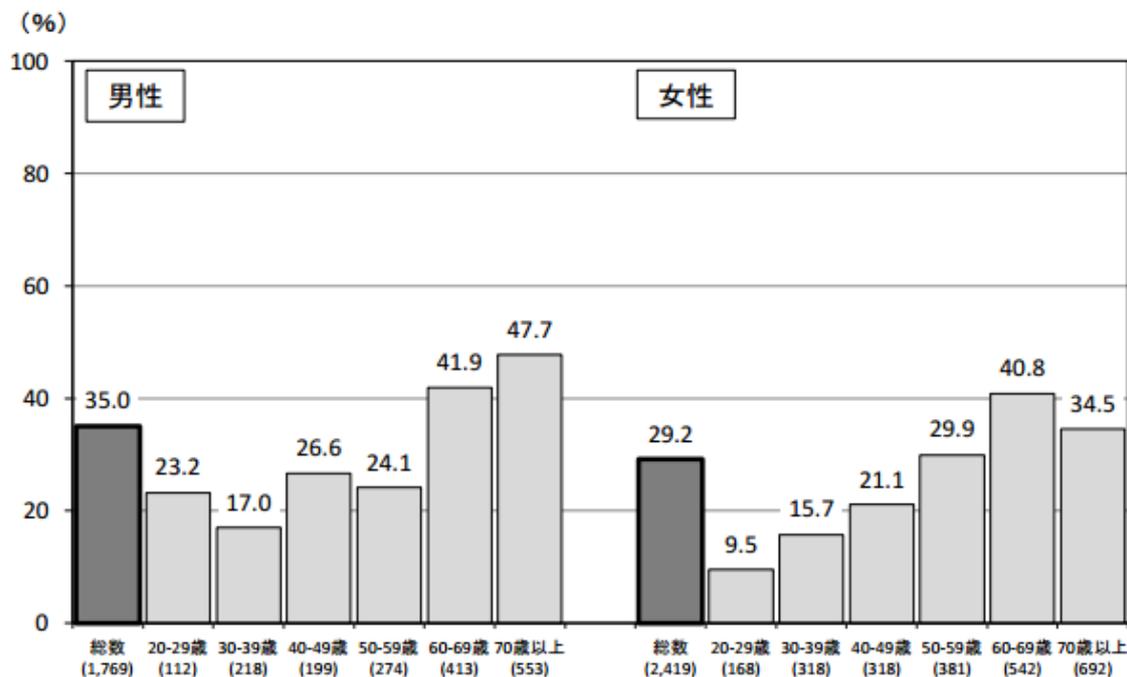
現在運動部に所属している学生は週の半分以上を部活動に費やしている。運動部に所属していない学生であっても運動系サークルで活動するなどして運動する人は多い。しかし、大学を卒業し社会人になると途端に運動する機会が減ったという声を耳にする機会が多い。学生から社会人になることで生活リズムは大きく変わり、学生時代のように運動するために割ける余暇時間は大分少なくなる。このように、学生から社会人になる時期は運動習慣継続にとってターニングポイントになり、その後の人生における健康意識に大きく影響すると考えられる。

平成 14 年に制定された健康増進法により、国民は生涯健康管理を行うことが義務となった。この法律により生じたのが健康の自己責任論であるが、この主張には問題がある。一つは差別の助長である。ここ数年でメタボリックシンドローム、略してメタボという単語が急速に普及した。この言葉は本来、生活習慣病の一手前前の症状を意味し、生活習慣を改めることを促すために普及させられた言葉であるが、単に肥満体の人を指し、自己管理ができないダメな人といった意味合いで使われる場面が多々ある。もう一つが健康格差の拡大である。健康格差とは、社会的地位により収入や余暇時間、生活環境が異なることが原因で健康状態に生じる格差である。この現象は、主に欧米に見られるものと思われていたが、昨今の生活保護受給者の増加からも分かるように日本国内でも実際に生じている現象である。

健康の自己責任論が抱える問題として、二点説明したが、一番の問題はやはり、個人の健康に最も影響するものは環境だということである。いくら個人が生活習慣を良くしようとしても、個人の努力には限界がある。これは社会人になり運動習慣が減少あるいは完全になくなってしまった人にもあてはまることではないだろうか。社会人としての責任が常につきまとう生活への変化によるストレスや、学生時代から大幅に減少した余暇時間の代償として運動習慣をなくしてしまうという話はめずらしくない。また、運動習慣継続のターニングポイントを含む 20 代から 30 代といった社会人として比較的若い時期に運動習慣を身につけることができれば、その後も運動習慣を継続でき、生活習慣病の対策にもなる。そこで、我々は 20 代から 30 代という若者が運動習慣を継続する、または身につけることを支援する政策を提言する。

## 2. 現状

## 2.1 国民の健康意識



出典：国民健康・栄養調査（平成 23 年）

図 1 運動習慣のある者の割合（性・年齢階級別）

国民の健康意識を表わす指標として、厚生労働省が公表している「国民健康・栄養調査（平成 23 年）」より一部を抜粋する。図 1 は、持続時間 30 分以上の運動を週 2 日以上の頻度で 1 年以上継続している者の性・年齢階級別の割合を示した図である。この図から、若者より高齢者の方が運動習慣が身につけていることと、男女共に 20 代、30 代で特に低い数値を取っていることがわかる。また、総務省統計局「人口推計」と文部科学省「学校基本調査」より算出した平成 23 年の 20 代における学生の割合は 11.3%であり、問題としている 20 代の多くは社会人である。以上より、統計資料からも 20 代、30 代の社会人を対象とした、運動習慣を身につけることを支援する政策が必要であることは明らかである。

## 2.2 国の健康政策

1978 年から約 10 年単位で国民健康づくり対策が実施されており、国民の健康づくりの方針が示されている。この方針をもとに各地方自治体は健康政策を実施してきた。また、2000 年から実施された第三次国民健康づくり対策から、健康に関する様々な項目ごとに具体的な数値目標が設定され、評価がされるようになった。

## 2.3 地方の健康政策

少子高齢化による医療費増加への対策として、各地の自治体が独自の健康政策を実施し

ているが、近年健康マイレージ制度という健康推進運動を実施する自治体が全国的に増加しつつある。

### 3. 健康マイレージ制度

#### 3.1 制度の概要

健康マイレージ制度とは、指定された健康づくりにつながる活動を実施することで、実施した活動に応じてポイントを取得し貯めることができ、貯めたポイントをサービス券と交換して受け取ることができるという制度である。自治体によって、参加資格やポイント取得につながる活動、ポイントの使い道などが異なるが、2007年に全国に先駆けて健康マイレージ制度を実施した静岡県袋井市の健康マイレージ制度をモデルとしている自治体が多い。

#### 3.2 袋井市の事例

##### (1) 制度の概要

- ・実施期間：7月1日から11月30日
- ・対象者：市内在住または在勤・在学の15歳以上（中学生は除く）  
ただし、小学生と中学生は簡易版での参加
- ・ポイント取得方法：参加者各自が設定した1日の運動の取組みと食事の取組みが達成できたかどうかと、歩数または歩行時間を期間中記録する

##### (2) インタビュー結果

8月8日に静岡県袋井市役所にて、袋井市健康推進部健康づくり政策課の職員の方々にインタビューに協力していただいた。

- ・袋井市の健康マイレージ制度は小学生と中学生を全員参加させることで、親世代である30代、40代の参加者を増やすことに成功している
- ・20代の参加者は少ない。また、ほとんどの世代で男性よりも女性が多い
- ・健康政策を重視する現市長の方針で健康マイレージ制度に多額の予算をつけてもらえている
- ・税金を財源としてサービス券を配布する制度であるが、開始当初から市民の理解は得られており制度への反発はなかった

### 4. 政策提言

袋井市の事例を参考にして、20代、30代の社会人が運動習慣を身につけることを支援するマイレージ制度を提言する。

#### 4.1 提言先

人口 5～10 万人の地方自治体を提言先とする。参考とした袋井市の人口は 8 万 4930 人（推計人口、2013 年 9 月 1 日）であり、袋井市と同程度の規模であるため実現性は高いと考えられる。また、日本の全ての市を人口規模階級別に分類した場合、人口 5～10 万人の市は全体の 34%を占める大きなセグメントである。

#### 4.2 「90 日チャレンジウォーク」の概要

- ・実施期間：7 月 1 日から 9 月 28 日
- ・対象者：市内在住または在勤の 20 歳から 39 歳（学生は除く）
- ・ポイント取得方法：①スマートフォンの歩数計アプリで 1 日の歩数を計測し、規定歩数をクリアする  
②「90 日チャレンジウォーク」の Facebook ページに投稿される記事を読み、いいね!を押す

#### 4.3 制度の展望

- ・参加者の分布から規定歩数の見直し
- ・チーム単位で参加できるイベントの企画
- ・サービス券協力店の増加による制度費用の縮小
- ・ポイント集計作業を電子化することで人口規模の大きい自治体でも実施可能にする

#### <資料・文献>

- ・柄本三代子（2002）『健康の語られ方』
- ・近藤克則（2005）『健康格差社会—何が心と健康を蝕むのか』
- ・辻内琢也（2011）「メタボリックシンドローム言説の社会的危険性 [第 2 報]」
- ・厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成 23 年）」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st.html>

- ・総務省統計局「人口推計（平成 24 年 10 月 1 日現在）」

<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/2012np/index.htm>

- ・文部科学省「学校基本調査—平成 24 年度（結果の概要）—」

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k\\_detail/1329235.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1329235.htm)

- ・国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集（2013 年版）」

<http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/Popular/Popular2013.asp?chap=9&title1=%87%5C%81D%92n%88%E6%88%DA%93%AE%81E%92n%88%E6%95%AA%95z>

- ・総務省「平成 25 年度青少年のインターネット・リテラシー指標等」

[http://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01kiban08\\_02000120.html](http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01kiban08_02000120.html)

- ・株式会社インプレス R&D「スマートフォン/ケータイ利用動向調査 2013」

<http://www.impressrd.jp/news/121120/kwp2013>