

人生100年時代に向けて— 運動不足解消のためのサービスを考える

身体活動の増加は、病気の罹患率や死亡率、メンタル面で良い効果があるとされています。

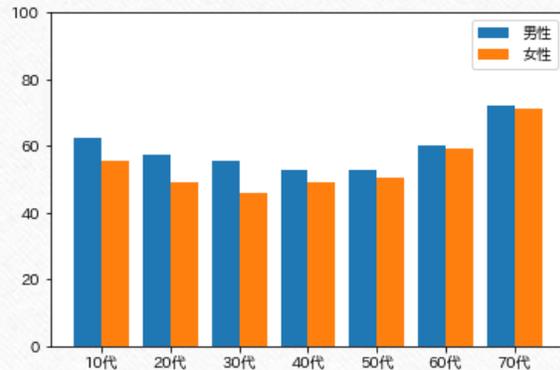
健康的に暮らすために運動習慣を日常生活に取り入れるための取り組みを考えていきましょう



データサイエンス研究科 データサイエンス専攻
修士1年 小笠原章弘

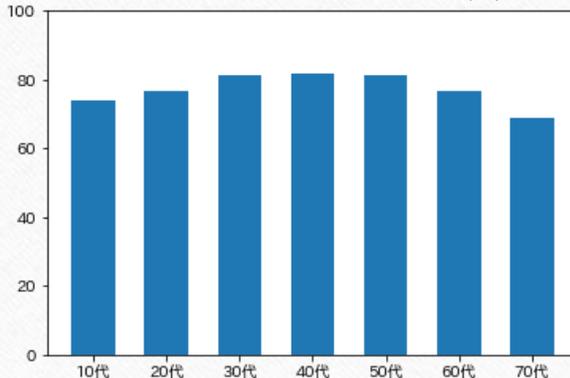
ワークショップの背景と目的

週1回以上の運動習慣がある割合(%) 男女別(n=20000)



運動習慣のない人が各年代一定割合見られる(特に30~50代)一方で、

運動不足を感じている割合(%)



運動不足を感じる割合は各年代約**8割**

- ・ 「寿命≠健康寿命」
人々の寿命が長くなっていく分、健康推進活動も重要
- ・ 運動不足を感じているにも関わらず、運動する習慣がない人が存在
- ・ 健康管理、ヘルスケアサポートアプリや保険商品の付帯サービスなどサービスは充実

人々が進んで運動をしたくなる、
新しいサービス・アプリ を考える。

運動をする理由としない理由

・運動をする理由(複数回答不可)

(もっとも大きい理由)
n=16,012

	全体	男性	女性	(%)
● 健康のため	35.4	37.0	33.7	
● 楽しみ、気晴らしとして	13.2	14.5	11.8	
● 肥満解消、ダイエットのため	12.1	9.4	15.0	
● 体力増進・維持のため	10.0	11.0	9.0	
● 運動不足を感じるから	8.8	7.3	10.5	
● 筋力増進・維持のため	5.7	6.3	5.0	
● 友人・仲間との交流として	3.6	4.1	3.1	
● 家族のふれあいとして	3.1	2.5	3.6	
● 美容のため	1.5	0.5	2.6	
● 自己の記録や能力を向上させるため	1.1	1.5	0.7	
● 精神の修養や訓練のため	0.5	0.6	0.3	

運動する理由は、からだの健康維持 (赤丸) は勿論、知り合いとの交流など精神面での健康維持(青丸)も見られる

・運動しない理由

(もっとも大きい理由)
n=17,097

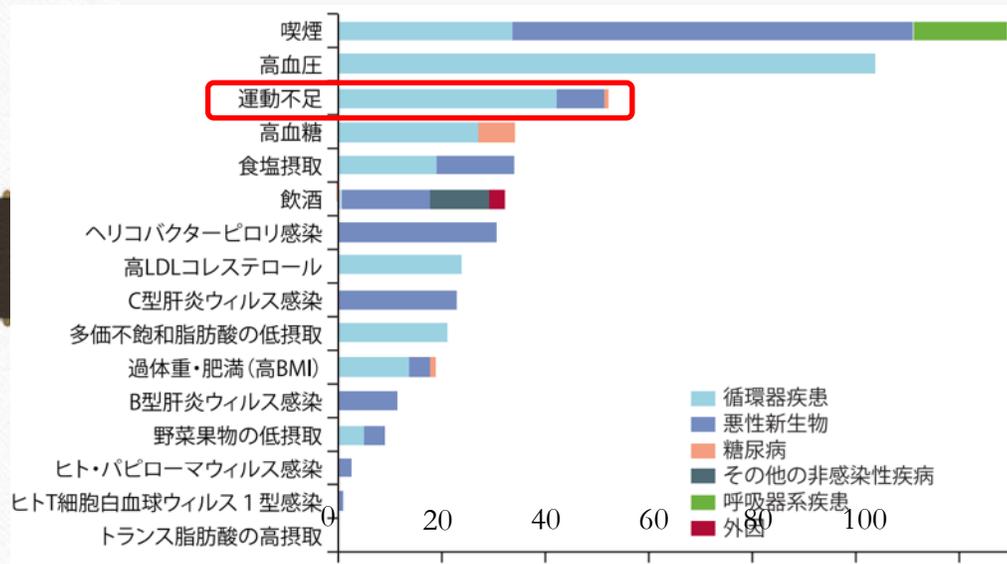
	全体	男性	女性	(%)
● 仕事や家事が忙しいから	24.6	27.0	22.3	
● 特に理由はない	15.0	16.1	13.9	
● 面倒くさいから	13.4	11.7	15.1	
● 年をとったから	10.3	12.4	8.2	
● コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	6.1	6.0	6.3	
● 病気やけがをしているから	4.9	4.4	5.3	
● 子どもに手がかかるから	4.4	3.2	5.5	
● お金に余裕がないから	4.0	4.3	3.8	
● 運動・スポーツが嫌いだから	3.7	1.9	5.5	
● 生活や仕事で体を動かしているから	3.2	2.6	3.8	
● 場所や施設がないから	2.2	2.2	2.2	
● 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.2	2.3	2.1	
● 仲間がいないから	1.6	1.7	1.6	
● 指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	

忙しい、面倒、年をとった
(ため運動できない)

→これらの理由を解消できないか

運動と健康効果

非感染症疾病と外因による死亡数 (1000人)

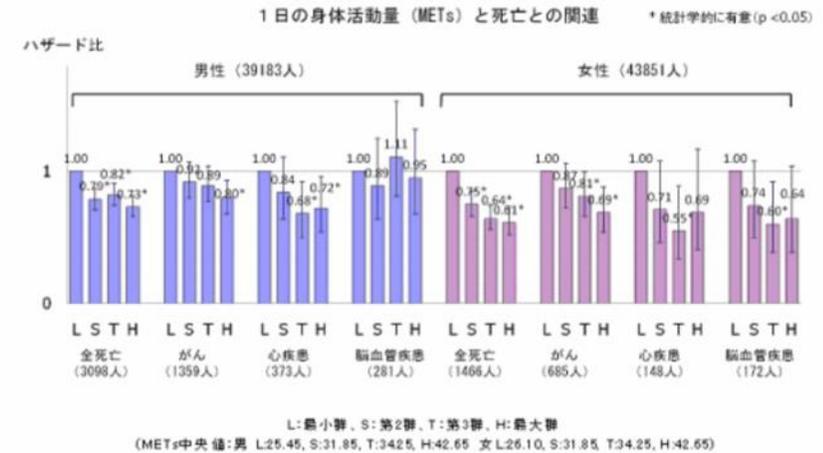


運動不足が起因する死亡が**約5万人**

→身体活動の種類によらず全体的によく動いている人は、死亡リスクが低くなる

活動量で4グループに分け、最も活動の少ないグループのリスクを1として比較

1日の身体活動量(METs)と死亡との関連
(83034人を約9年追跡、4564人死亡)



どの病気についても活動量の多いグループは死亡率低下傾向
(がん: 男性約**0.8**倍 女性約**0.7**倍)

運動と健康効果

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」より引用

: 日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができる。特に、高齢者においては、積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ、自立した生活をより長く送ることができる

厚生労働省による1日歩数数値目標

成人

歩行かそれと同等以上の強度の運動を毎日60分以上行う。
歩数に換算すると、
1日当たり約8000~10000歩

→1日**1時間半程度**の歩行

高齢者

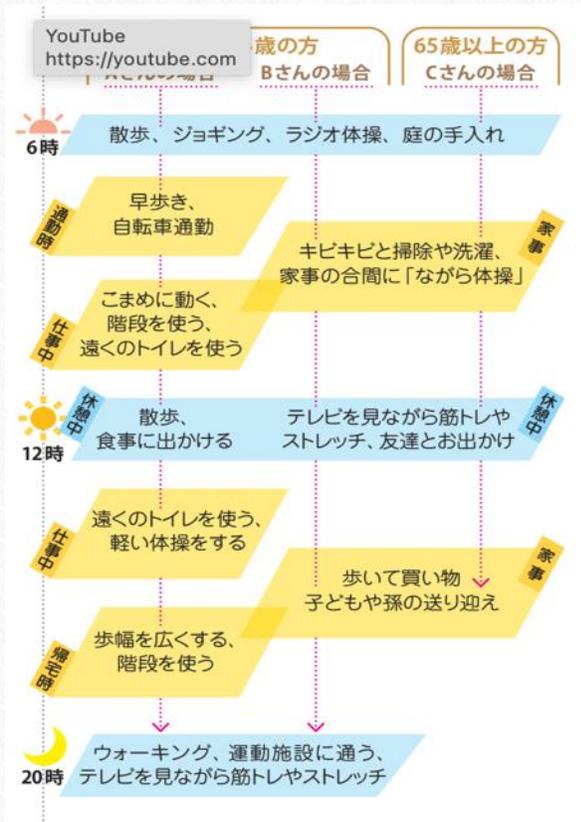
横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日**40**分行う。

・20歳以上の平均歩数は
男性で**6793**歩、女性で**5832**歩
(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)
で**目標値に到達していない**。

・**毎日1時間半の時間を割くことは難しい。**
毎日の行動週間の中で運動を取り入れる取り組みが必要なのでは？

運動を日常生活に取り入れるために

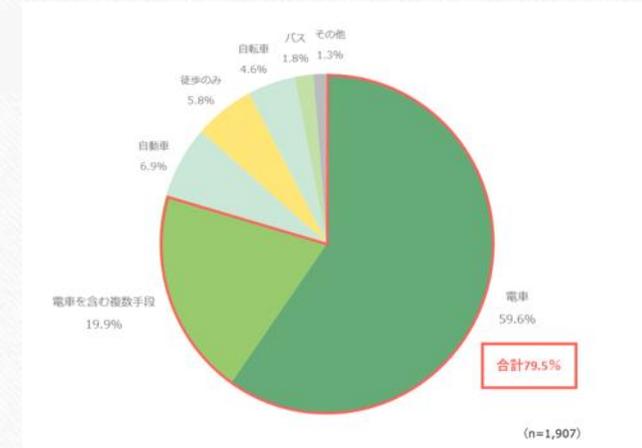
・厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針



日常生活に運動を取り入れる取り組み

- ・通勤、通学
- ・移動(階段など)
- ・散歩
- ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチ
- ・ショッピング etc)

例) 首都圏オフィスワーカー通勤手段



- ・首都圏では、約8割が通勤に電車を使用。
- ・電車の平均通勤時間は、53.6分
→ **自転車や徒歩を通勤手段に積極的に取り入れるべき**

既存の健康推進サービス例

① 保険 × 運動

生命保険付帯サービス住友生命「vitality」



内容

- ・運動頻度に合わせて、保険料が割引(ランク付けされ、最大で30%)。しかし、ハードルは高い
- ・割引券、フィットネスジムの特別プランの特約がある
- ・運動を全くしないと、保険料割り増しになることも

② ゲーム × 運動

Nintendo SWITCH 「RingFit Adventure」



内容

- ・鍛えたい部位、目標や強度ごとに選択してゲームを選択できる
- ・運動種類(筋トレ系、リズム系、ヨガ系)なども選択可能
- ・消費カロリーなど毎日の運動が記録される

既存の健康推進サービス例

③ ポイ活 × 運動



内容

- ・ 歩数、距離、消費カロリー等を計測
- ・ Tポイントが貯めれる、名産品が当たる(還元率、当選率はそこまで高くない)
- ・ ミッションや提案コースがあり、ゲーム感覚で楽しめる

① 『保険に加入する』

×

『支払いを減らしたい』(企業視点)

② 『ゲームをする』

×

『ゲームを売りたい』(企業視点)

③ 『ウォーキングをする』

×

『使えるポイントをためたい』

ワークショップの目標

①～③いずれも、人々/企業のニーズに運動が掛けあわさってできているサービス

- ・人々の日常生活での行動を考える
- ・そこで求められるもの、或いは課題点を考える



**人々が進んで取り組みたくなる、
運動×〇〇のアイデアは？**