

研究プロトコル：歩数増加におけるインセンティブの効果を検証するためのランダム化比較試験

Randomised controlled trial of a financial incentive for increasing the number of daily walking steps: study protocol

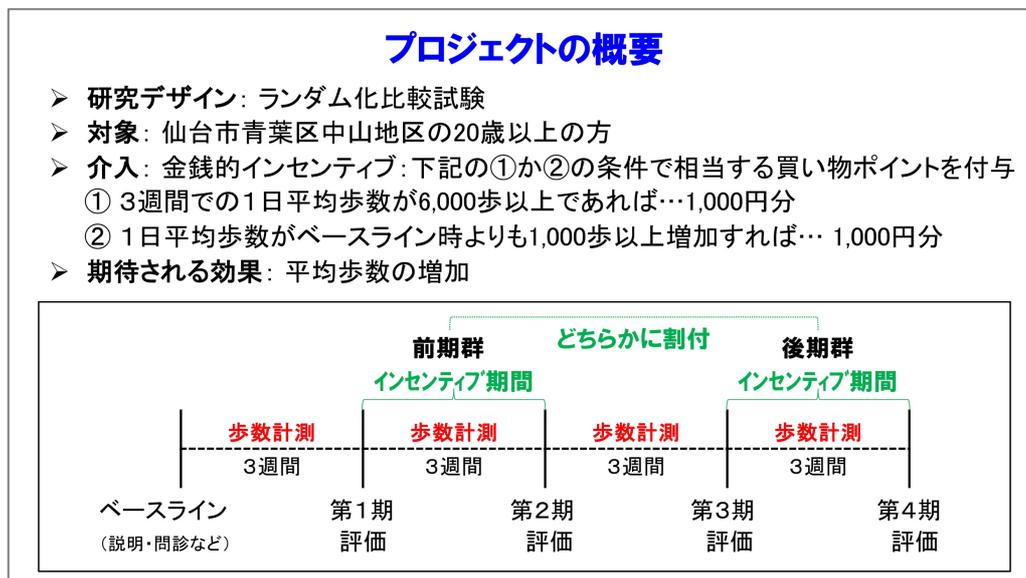
2019年 BMJ Open 発表

「インセンティブによって身体活動量が増加しうるのか？」という研究課題を検証するためのランダム化比較試験

身体活動に取り組む意欲を高めるための手段としてインセンティブ（報奨）が注目されており、日本でも「健康ポイント」などの名称で健康的な生活習慣の目標を達成できた者に買い物などに利用可能なポイント付与をするといった金銭的インセンティブの対策が採用されています。しかし、金銭的インセンティブによる歩数増加効果を検証したランダム化比較試験は国際的にも限られており、日本国内における研究報告はありません。この論文では、金銭的インセンティブが地域住民の歩数増加に有効かどうかを検証するためのランダム化比較試験の計画が掲載されています。

概要

研究デザインは2群間並行ランダム化比較試験です。対象者は、仙台市郊外の中山地区において身体活動に活発に取り組んでいない地域住居（成人）をリーフレットやポスターを使用して募集します。包含基準を満たす対象者は、介入群（前期群）または対照群（後期群）にランダムに割り付けられます（図参照）。介入は金銭的インセンティブで、参加者が目標歩数を達成した場合に買い物ポイントが付与されることを提示します。主要評価項目は、平均歩数のベースライン（インセンティブ介入前の3週間）からの増加量です。サンプルサイズ算出にあたり、インセンティブの期間で期待される主要評価項目の差は1,302歩と仮定しました。ベースライン～第3期評価までの9週間で、効果評価の解析の対象となる研究期間です。



研究の特徴と限界

本研究は金銭的インセンティブが地域住民の歩数増加に有効かどうかを検証するアジア初のランダム化比較試験であり、希少な基礎資料となることが期待されます。ただし、この研究では、(1) 介入内容が1種類だけであること（報奨内容の設定による効果の違いは検証できない）、(2) 9週間の短期的効果しか検討できない等の限界も見込まれます。