

# 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

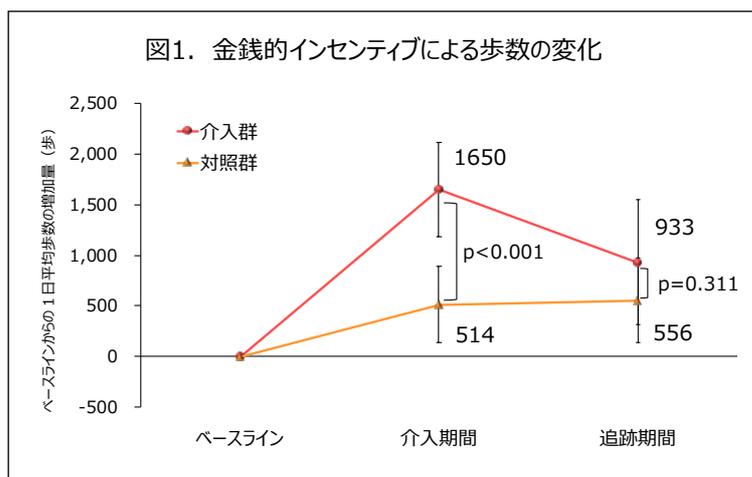
Effect of a financial incentive (shopping point) on increasing the number of daily walking steps among community-dwelling adults in Japan: a randomized controlled trial

2020年 BMJ Open 発表

## 金銭的インセンティブは地域住民の歩数増加に有効である

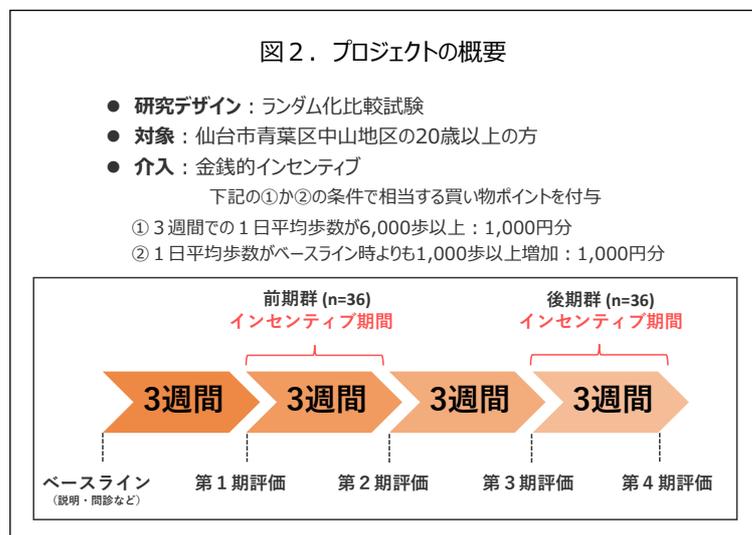
身体活動に取り組む意欲を高めるための手段としてインセンティブ（報奨）が注目されており、日本でも「健康ポイント」などの名称で健康的な生活習慣の目標を達成できた者に買い物などに利用可能なポイント付与をするといった金銭的インセンティブの対策が採用されています。しかし、金銭的インセンティブによる歩数増加効果を検証したランダム化比較試験は国際的にも限られており、日本国内における研究報告はありません。

本研究では、ベースライン3週間と介入期間3週間の1日平均歩数の変化を比較した時、介入群では1,650歩増加、対照群では514歩増加し、対照群よりも介入群で有意な歩数増加がみとめられました（図1）。しかし、介入期間後の追跡期間3週間では、介入群と対照群の1日平均歩数の変化に有意差はみとめられませんでした（図1）。金銭的インセンティブは短期間の歩数増加に有効であることが示唆されました。



## 研究のデータについて

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した。包含基準を満たした対象者は72名で、介入群（前期群）に36名、対照群（後期群）に36名がランダムに割り付けられました（図2参照）。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した。主要評価項目は、1日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。ベースライン～第3期評価までの9週間が、効果評価の解析対象の研究期間としました。



## 研究の特徴と限界について

本研究の長所は、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日本初のランダム化比較試験であり、買い物ポイントを金銭的インセンティブに用いた点が挙げられます。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、(2) 短期的効果しか検討できない等の限界も挙げられます。