

健康ポイント制度のコンジョイント分析*

久野 譜也[†] 駒村 康平[‡] 上村 一樹[§]

概要

近年、複数の自治体および健康保険組合において、運動をはじめとした参加者の健康増進活動にポイントを付与する制度、「健康ポイント制度」と呼ばれる取り組みが開始されている。ポイント付与と行動変容の関係については解明されつつあるものの、そもそもどのような制度設計にすれば参加者が増えるのかについては、未だ定量的な評価が行われていない。

そこで、本稿では、「健康ポイント制度」について、参加者を増やすためにはどのような制度設計とすることが効果的であるのかについて、コンジョイント分析を行った。分析の結果、以下の4点が明らかになった。

第一に、商品券や健康グッズに引き替え可能なポイントを付与することは、健康ポイント制度参加確率を高める要因となり得る。ただし、多額のポイント付与は無条件で参加確率を高めるわけではなく、達成可能な運動量のノルマを提示するなどして、高額なポイント付与を重荷に感じさせない工夫が必要となる。

第二に、所定の運動量を達成することでポイントが付与される努力型と、運動の結果として健康診断の各種測定結果が改善されていたかどうかに応じてポイントが付与される成果型では、前者の方が好まれることが明らかになった。大きな行動変容を促すためには、結果よりも過程を評価する方が効果的であるといえる。

第三に、民間スポーツクラブでの運動、地域のボランティア活動などの多種多様な活動にポイントを付与することが、健康ポイント制度参加確率を高めることが明らかになった。

第四に、健康ポイントの引き替え先が現金に近いほど参加確率が高まることが明らかになった。ポイントの使い道が自由に決められることも参加の誘因となると考えられる。

*本稿は、「平成25年度健康ポイント制度社会実験事業」の一環として実施されており、本稿の分析に用いている「健康に関する意識調査」の実施においては、同プロジェクトから資金提供を受けている。この場を借りて同プロジェクト関係者の皆様に対して感謝申し上げる次第である。

[†]筑波大学 体育系 教授

[‡]慶應義塾大学 経済学部 教授

[§]東洋大学 経済学部 助教 (E-mail:kamimura107@toyo.jp).