

- 「歩く」ことの心身に及ぼす影響は多種多様、気分転換やストレス発散等のリラックス効果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果等の健康増進効果が存在
  - 既往の研究・報告等は多くないが2つに大別、歩行による医療費抑制効果の原単位を整理
    - ①特定の集団の経年的な調査から医療費抑制効果を把握 : 0.045~0.061円/歩/日
    - ②特定の疾病の発症リスクの低減効果から医療費抑制効果を把握 : 0.0015~0.0044円/歩/日
  - ①の結果を一人あたり医療費の経年的な上昇傾向から補正すると : 0.065~0.072円/歩/日  
 1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果(一人あたり年間医療費約40万7千円<sup>※1</sup>)
- これらの原単位を活用して医療費抑制効果が見える化することも考えられる

## ■ 特定の集団の経年的な調査による歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等 <sup>※7</sup>	算出方法
0.045円/歩/日	辻一郎 他 東北大学大学院医学系研究科教授	1日10分間歩行(1,000歩)で1,341円/月の医療費抑制効果 <sup>※2</sup> より試算 <sup>※8</sup>
0.061円/歩/日	久野譜也 他 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授	新潟県見附市における健康教室参加者の医療費抑制効果から算出 <sup>※3</sup>
0.030円/歩/日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶応義塾大学経済学部教授	1日あたり歩行量(歩数)が1歩違うことにより年間の医療費(入院外医療費)11円/歩の医療費抑制効果 <sup>※4</sup> より試算 <sup>※8</sup>

## ■ 特定の疾病の発症リスクの低減効果からみた歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等 <sup>※6</sup>	算出方法
0.0015円/歩/日	野田光彦 他 国立国際医療研究センター病院糖尿病・代謝症候群診療部	歩行量(歩数)と糖尿病を中心とした疾患の発症リスク低下の研究論文を集め、中年期の1,000人をモデルに試算3,000歩により10年間で1,569万円の医療費抑制効果より算出 <sup>※5</sup>
0.0044円/歩/日	厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会	1日1,500歩の増加は、NCD発症・死亡リスク約2%減少に相当すること <sup>※6</sup> から、平成25年度国民医療費(厚生労働省)よりNCD医療費を45-74歳約6兆円と仮定し試算 <sup>※8</sup>

※1 厚生労働省:医療費の地域格差(平成26年度)から40~74歳の一人あたり年間医療費を国土交通省により算出  
 ※2 辻一郎:健康長寿社会を実現するー「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望,大修館書店, pp.90-152, 2015  
 ※3 久野譜也:ICTと超高齢化対応の「健康都市」-Smart Wellness Cityによる健康長寿世界一の実現を目指して-, ICT超高齢社会構想会議第2回WG, 2013年1月24日  
 ※4 隅田和人, 上村一樹, 白石憲一, 駒村康平:健康ポイントが全国展開した時の波及効果シミュレーション, 第12回 Smart Wellness City 首長研究会, 2015年7月21日

※5 Kato M, Goto A, Tanaka T, Sasaki S, Igata A, Noda M: Effects of walking on medical cost: A quantitative evaluation by simulation focusing on diabetes. *Journal of Diabetes Investigation*, 4(6), 667-672, 2013  
 ※6 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会, 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会:健康日本21(第2次)推進に関する参考資料, pp104-110, 平成24年7月  
 ※7 論文、報告書等発表当時の所属機関・部署等  
 ※8 医療費抑制効果を1日1歩あたりの原単位として国土交通省により算出