



研究代表者

スポーツ健康科学部
川田裕次郎 准教授

研究参加者

研究実施 担当者	涌井佐和子 中村美幸 竹中晃二 濱田千江子 町田修一 内藤久士 上地広昭 三浦佳代 島崎崇史 沖電気工業イノベーション 事業開発センター研究員
その他協力者 (上記以外)	健康保険組合連合会 国民健康保険 全国健康保険協会

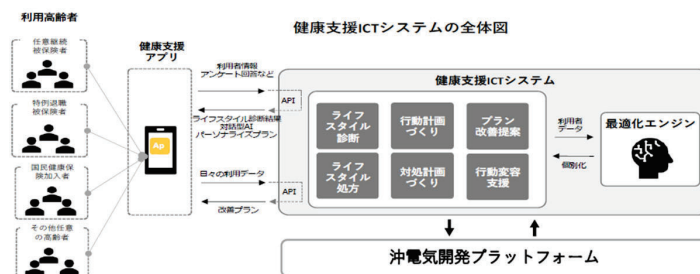
特筆すべき取組事項 (キーワード)

- 1. 定年退職前後者を対象とした包括的健康支援システムの開発
- 2. 定年退職前後者に特化した行動変容型介入方法の確立
- 3. 定年退職前後者に適合した健康支援ICTの社会実装化
- 4. 順天堂大学の人的資源 (医・スポーツ科学・行動科学) の活用

主な取組内容

＜本研究の意義＞

- ・ 定年退職前後者 (概ね60歳以上) は、高齢初期にあたり、彼らに焦点を絞った健康支援介入はその後に続く高齢期における健康習慣づくりに役立つ。
- ・ 企業内健康保険組合は78%が赤字であり、現役世代に限らず、特に定年退職前後者の医療費の支出に苦しみ、予防やプロモーションによる疾病リスクの低減が必要とされている。
- ・ 高齢期にある社員や特例退職被保険者の医療費が運営を圧迫しており、退職を想定して早い段階から働きかける行動変容型支援は健康保険組合における将来の負担を削減することにつながる。
- ・ 高齢化に伴ってICT操作が困難となるが、高齢期初期に当たる定年退職前後者は、比較的ICT利用に親和性が高い。

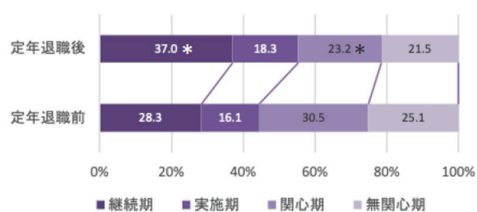


今期事業計画に対する達成状況 (2024年度)

日本人のリタイリース3000名を対象としたオンライン調査の分析結果

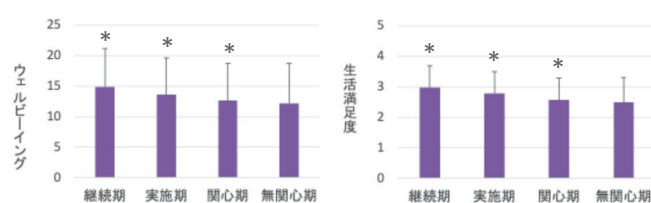
定年退職前後者 (リタイリース) を対象とした包括的健康支援システムの開発を目指して、本年度はリタイリースを対象としたオンライン調査を実施し、リタイリースの特徴を把握してアプリ開発の方向性を探ることとした。

▶定年退職前後の運動継続の比較



定年退職前の者よりも定年退職後の者の運動継続の割合は高い
(*は定年退職前との比較で統計学的な有意差のあることを示す)。

▶運動継続と心理指標 (ウェルビーイングと生活満足度) の関連



運動継続者のウェルビーイングは良好

運動継続者の生活満足度は良好

(*は無関心期との比較で統計学的な有意差のあることを示す)。

前年度の達成状況を踏まえた次年度課題、想定する社会実装

前年度の達成状況を踏まえた次年度課題

調査の結果から、リタイリースの特徴が明らかになってきた。定年退職前よりも定年退職後のほうが運動実施者の割合が高かった。運動を行う時間の余裕が生まれることで運動実施者が多くなっているのかもしれない。しかしながら、定年退職後の運動の実施率は55.3% (継続期37%と実施期18.3%の合計) であり依然として十分とは言えない状況にある。特に、無関心期にある者が定年退職前で25%、定年退職後で20%存在する。彼らの運動に対する興味や関心を喚起して行動変容を促す手段が必要となる。

運動行動の変容段階で (継続期、実施期、関心期、無関心期) 心理指標を比較したところ、運動継続者のウェルビーイングと生活満足度が高いことが示された。調査では質的なデータを取得しているため、リタイリースの運動行動変容を支える要因を行動変容理論に基づいたアプローチを用いて探索的に明らかにしていくこととする。これらのデータを踏まえて、次のアプリの開発と介入および評価につなげていく。

▶**アプリの開発**：ライフスタイルについての行動計画 (いつ、どこで、何を、どの程度、の変数を明確にした選択式の計画づくり) の策定、想定される妨害要因に対処する計画 (行動計画を妨げる事象とその対処方法の選択式計画づくり) を策定できる介入アプリの開発を行い、加えて高齢期で頻繁に生じやすい諸問題と対処法 (身体・精神・行動・社会的問題) についての教育的支援の情報提供を融合させる。

▶**介入および評価**：民間会社の健康保険組合および全国健康保険協会支部の5団体を通じて、リタイリースを募集し3ヵ月にわたる行動変容型ICT健康支援システムによる介入を行い、介入前・後・フォローアップ期の3期における質問調査によって習慣形成についての評価を行う。