

# お金のためなら健康になれる！？

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

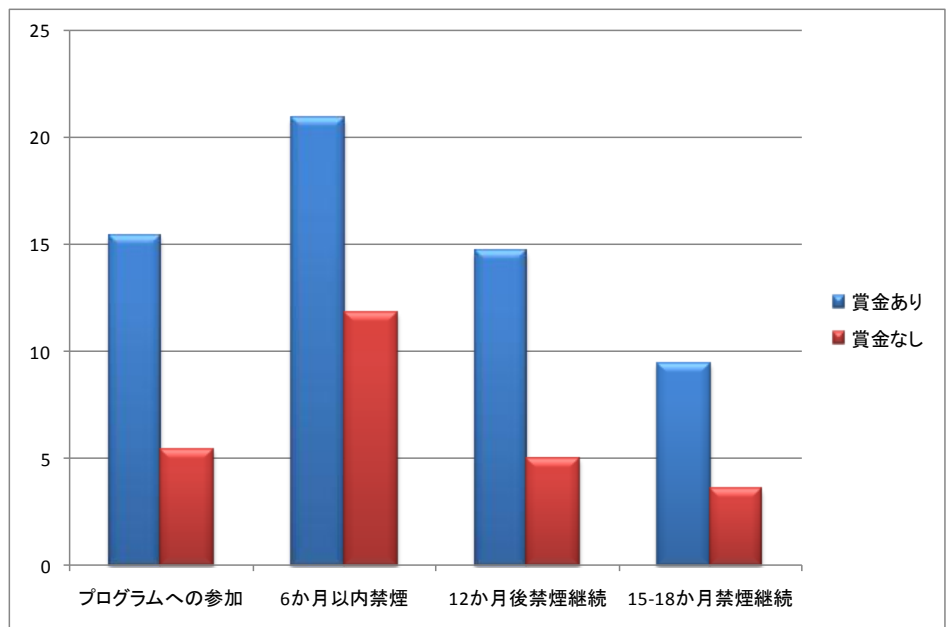
私たちが「幸せ」と感じるためには、どんなことが大切なのでしょう？内閣府によると<sup>(※1)</sup>、幸福感に影響する3大要素は、①健康、②家族関係、③家計状況だそうです。実は、このうち「健康」と「お金」については、お互いの関係がとても強いといわれ、さまざまなデータが発表されています。

今回は「健康」と「お金」の関係についてご紹介します。

## ■「お金」のためなら禁煙できる！

ハーバード大学の研究グループは、「賞金がもらえると禁煙に成功しやすい」という研究結果を発表しました。これは、ある企業内の禁煙プログラムに参加した人を、禁煙に成功したら「賞金がもらえるグループ」と「賞金がないグループ」に分けて、禁煙の成功率を比較したものです。「賞金がもらえるグループ」では、禁煙プログラムを終了すると100ドル、その後6か月間禁煙を続けると追加で250ドル、さらに6か月禁煙を続けると追加で400ドルがもらえます。実験期間中の各時点で、両グループの禁煙成功者の割合を比較したところ、「賞金がもらえるグループ」では、「賞金がないグループ」に比べて多くの方が、全てのタイミングで禁煙に成功していました。

図1. 賞金の有無と禁煙の成功率の比較 (単位：% Money talks: Financial incentives for health; Harvard Health Publications より筆者作成)



## ■「お金」のためならダイエットもできる！

この研究グループは、「賞金がもらえるとダイエットに成功しやすい」という結果も得ています。これは、ダイエットプログラムに参加した人を3つのグループに分けて比較したものです。グループ1は「賞金なし」、グループ2は「体重の減少量に応じて1か月に最大252ドルの賞金がもらえる」、グループ3は「体重が減少した人の中から毎日抽選で100ドルが当たる」というきまりで比較を行いました。

16週間のダイエットプログラムを行った結果、最も体重が減少したのはグループ2でした。またこのグループでは、プログラム終了後7か月が経過しても、減少した体重を維持できた人が他のグループよりも多いという結果もみられました。グループ3も、「賞金なし」グループよりも体重が減少したことから、賞金を支給する仕組みに関らず、賞金があることで、ダイエットに成功しやすいことがわかりました。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

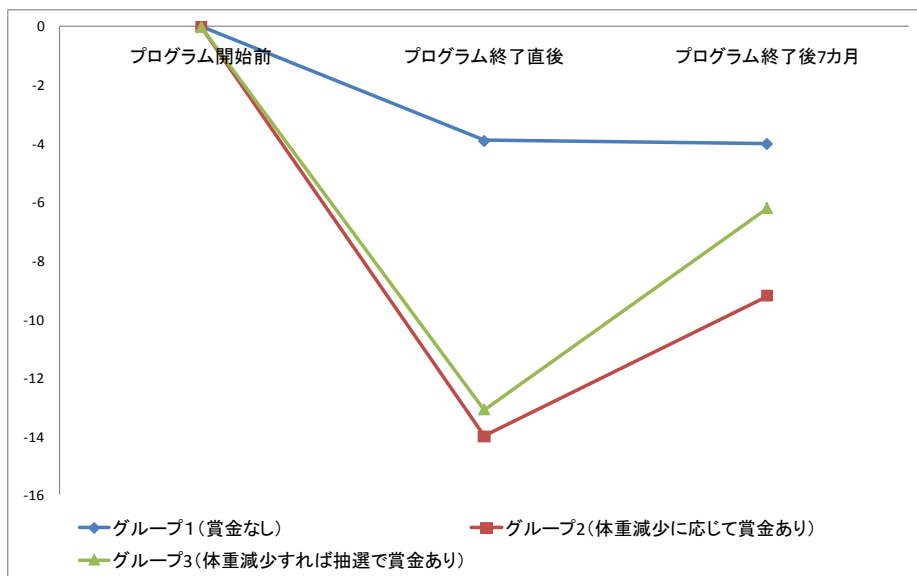


図 2.賞金の種類とダイエットプログラムでの体重減少量比較(単位:kg Money talks: Financial incentives for health; Harvard Health Publications より筆者作成)

このようにお金は、健康的な生活習慣を身につけるための強力な動機づけになることがわかります。

### ■お金もちほど長生き？

一方で、所得が高いほど寿命が長いというデータもあります。OECDによると、世界各国の平均寿命は、1人当たりのGDPに比例しています<sup>(※3)</sup>。また、アメリカのある調査によると、所得の高い住民が暮らす州ほど平均寿命が高いという結果が発表されています。これはどのような意味を表しているのでしょうか。

「健康だから沢山働くことができ、所得が高いのか？」それとも「所得が高いから、病気になったときに医療費を払って早期治療ができるのか？」これは、各国での医療事情の差や、公的医療制度の有無、あり方が影響するため、簡単に結論を出すことはできません。とはいえ、お金が少なからず健康を左右することは間違いのないでしょう。

### ■「健康手当」で経済再生！

先ほどの禁煙プログラムに関する研究では、1人あたり750ドルの賞金を投資することによって、その企業で年間3,400ドル/人の経済効果が期待できると推計しています。これは、禁煙によって生産性の向上や病気の予防、病気による欠勤の減少が見込まれるからです。健康のためにお金をかけると、将来的にはおつりがくる、ということです。このことは、企業のヘルスケア対策としては近年注目を集めており、日本でもいくつかの企業では禁煙治療や禁煙補助薬の購入費への補助制度が導入されています。

健康になれば、生産力と所得も上がり、国民全体の経済力が上がります。「子ども手当」の次の新しい経済対策として、「禁煙手当」や「ダイエット手当」などが起案される日も近いかもしれません。

参照先：

1.国民生活選好度調査結果の概要（内閣府）

2Money talks: Financial incentives for health

[https://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard\\_Mens\\_Health\\_Watch/2011/May/money-talks-financial-incentives-for-health](https://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Mens_Health_Watch/2011/May/money-talks-financial-incentives-for-health)

3.OECD Health data(2005)