

令和 5 年 6 月 15 日現在

機関番号：32809

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2022

課題番号：20K10356

研究課題名(和文) 金銭的インセンティブを用いた健康づくりの内発的動機への影響に関する研究

研究課題名(英文) Impact of health promotion using financial incentives on intrinsic motivation

研究代表者

佐藤 潤 (SATO, Jun)

東京医療保健大学・看護学部・非常勤

研究者番号：30448881

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、人々の健康づくり行動へのインセンティブによる内発的動機づけへの影響について、金銭的インセンティブと非金銭的インセンティブとの違いを比較することを目的としていた。さらに、金銭的インセンティブについては、当初の内発的動機のレベルが高かった者と低かった者とを比較し、金銭的インセンティブの影響の違いについても検討を予定していた。しかし本研究は、新型コロナウイルスの影響により健康づくりプログラムが一時期自治体において実施されなくなってしまうため調査の遂行が困難になったこと、加えて研究者の公職への就任と所属機関退職に伴い研究の継続が困難となったため、未使用の補助金を返還することとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、新型コロナウイルスの影響により健康づくりプログラムが一時期自治体において実施されなくなってしまうために調査の遂行が困難になったこと、加えて研究者の公職への就任と所属機関退職に伴い研究の継続が困難となったため、未使用の補助金を返還することとなった。

研究成果の概要(英文)：The aim of this study was to compare the effects of financial and non-financial incentives on individuals' intrinsic motivation in the context of health promotion. Additionally, we sought to examine the differential impact of monetary incentives on individuals with varying levels of initial intrinsic motivation. However, due to unforeseen circumstances, such as the temporary suspension of the health promotion program by the local government in response to the novel coronavirus, and the researcher assuming a public office position and subsequently retiring from the affiliated institution, conducting the survey became unfeasible. As a result, the decision was made to return the unused grant provided for this study.

研究分野：ヘルスプロモーション

キーワード：内発的動機づけ インセンティブ

1. 研究開始当初の背景

2013年より開始した健康日本21(第二次)では、これまでの我が国の健康増進施策とは異なり、自治体や企業、医療保険者等関係機関の長が積極的に健康づくりを進めるために目標達成へのインセンティブを与える仕組みづくりを積極的に取り入れることを推進している。それに伴い、2016年5月には厚生労働省より「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン(以下、ガイドライン)」が公表され、ポピュレーションアプローチの中で自治体や企業等がどのように個人に対してインセンティブを提供するのかを提示している。こういった時代背景により、日本健康会議のデータによると「予防・健康づくりにおいて一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体」の数は2019年10月現在、823(1716市町村のうち)に上り、自治体において健康づくりのためにインセンティブを活用することは一般的になりつつある。さらに、この1年間で新たにインセンティブを取り入れた市町村も約200と急増しており、インセンティブの効果に関するエビデンスを確立することは急務である。

インセンティブとは、行動が生起するための必要な外的条件であると定義されており、インセンティブを用いた行動変容は、行動心理学の考え方では外発的動機づけに相当する。外発的動機づけによる行動変容は、それまで無関心だった対象にも効果が発揮しやすいこと、汎用性が高いこと、短期間での効果を見込むことができると言われていた。一方で、外発的動機による行動変容は効果の持続性がない、本質的な行動変容にはつながりにくい、より強い動機づけを求める懸念があるとも言われている。さらに、外発的動機づけは、損得ではなく自己実現等のために自身の内側から起こる動機づけである内発的動機づけを低下させることが Lepper らの少人数を対象とした行動実験から示されている。インセンティブの効果を検討した Mitchell らによるシステマティックレビューでは、最も一般的な身体活動に関する研究に絞って見たとしてもその効果は一貫していない上、プログラムへの参加率といった短期的な効果のみを検討しているに留まっており、インセンティブを用いたことによる内発的動機への影響やそれに伴う行動変容の長期的な影響(継続率など)についてもいまだ明らかになっていない。

また、対象者に好まれるインセンティブの種類を検討した Burns らによる先行研究によると、非金銭的なインセンティブ(社会的な評価、役職、寄付等)よりも金銭的なインセンティブ(金銭やバウチャー)の方がより好まれ、効果も高いことが示されており、そうした状況を反映してか現存する国内のインセンティブでも金銭的インセンティブが主流になりつつある。しかし、ガイドラインにおいても「インセンティブの取組が同一の個人や集団に対して恒久的に行われることは必ずしも適当でない」や「金銭的価値が高すぎることによる事業の継続困難やインセンティブを得ることが目的化するという懸念も存在する」との記載もあり、金銭的インセンティブの弊害を懸念する意見も存在する。

行動変容のあるべき姿は、自身の価値観が本質的に変化し、新たに習得した行動が定着化することにある。金銭的インセンティブを用いた行動変容は、短期的には効果的な可能性が高いものの、長期的な効果については内発的動機を下げってしまう懸念からもすべての対象者にとって効果的であるとは必ずしも言えない可能性がある。

2. 研究の目的

そこで本研究では、健康づくりにおけるインセンティブの付与が内発的動機やその後の行動変容の定着に与える影響を検討し、金銭的インセンティブが効果的な対象とそうでない対象を明らかにすることを目的とする。さらに、内発的動機を下げにくいと言われている非金銭的インセンティブを新たに設定し、金銭的インセンティブを用いた場合と比較し、内発的動機の変化やその後の行動変容の定着に違いがあるのかを検討し、非金銭的インセンティブの実用可能性について示唆を得る。これらにより、今後のインセンティブを用いた健康づくりプログラムにおいて金銭的インセンティブを用いた場合に行動変容が継続しにくくフォローアップの必要がある対象者を明確化することが可能になる。さらに現在国内ではあまり用いられないことのない非金銭的インセンティブに関するエビデンスが確立されることで、過剰なインセンティブによる健康づくりプログラムの経済的な逼迫を抑えることにも寄与でき、健康づくりプログラムにおいて新たなインセンティブ付与の方策を提示できる可能性がある。国内外の研究において内発的動機づけに着眼したインセンティブの効果に関する研究や非金銭的インセンティブを用いた研究は存在せず、健康づくりに行動心理学の視点を取り入れた学際的で独自性の高い研究である。

3. 研究の方法

新型コロナウイルスの影響により健康づくりプログラムが一時期自治体において実施されなくなってしまうために調査の遂行が困難になったこと、加えて研究者の公職への就任と所属機関退職に伴い研究の継続が困難となったため、ほぼ全ての補助金を返還することとなったため、記載できる事項はなし。

4. 研究成果

新型コロナウイルスの影響により健康づくりプログラムが一時期自治体において実施されなくなってしまったために調査の遂行が困難になったこと、加えて研究者の公職への就任と所属機関退職に伴い研究の継続が困難となったため、ほぼ全ての補助金を返還することとなったため、記載できる事項はなし。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	加藤 みずき (KATO Mizuki) (50863411)	多摩大学・経営情報学部・専任講師 (32695)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関