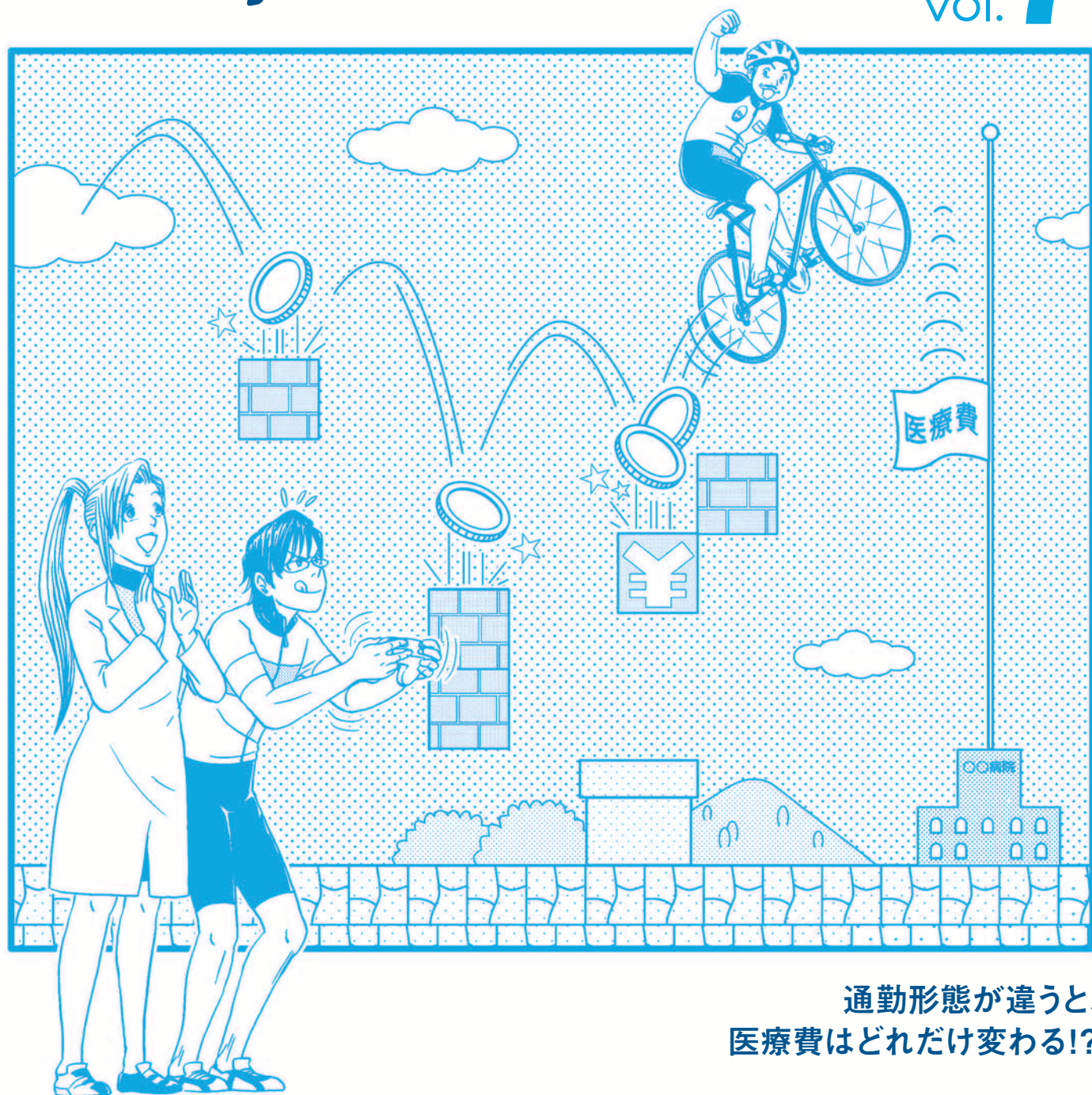


自転車と健康に関する、ちょっといい話題。

Cyclinggood!

サイクリンググッド

vol. 7



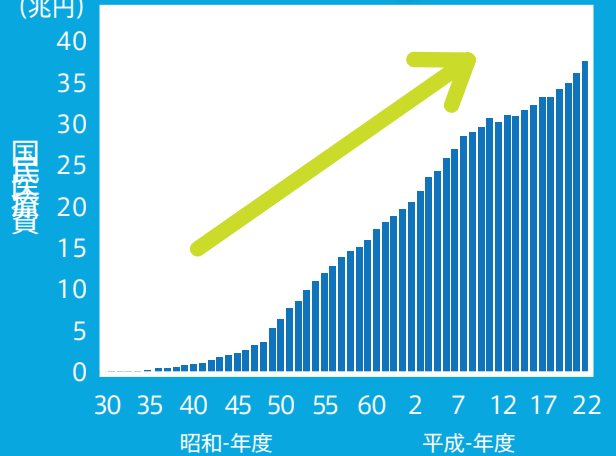
通勤形態が違うと、
医療費はどれだけ変わる!?

健康であれば医療費は少なく、負担を軽減できる。 今回は、通勤形態による医療費をテーマに 4年間の推移を確認します。

国民医療費は、今後も増えていくと予測されています。これは高齢社会による影響が主な要因で、それだけいかに長く健康でいられるかが、個人の医療費負担を削減できる一番の方法だと言えます。心身ともに自立し、健康的に生活できる期間を指す「健康寿命」では、生活習慣病などを予防することで病気になるリスクを軽減することが重要だと考えられています。そこで今回は自転車健康づくりにどのように役立っているのかを医療費の視点で調査。4年間分の通勤形態別医療費から、その違いを考察します。

過去から現在までも、
年々医療費は
増加の一途。
この傾向は今後も
続いていくと
見込まれている！

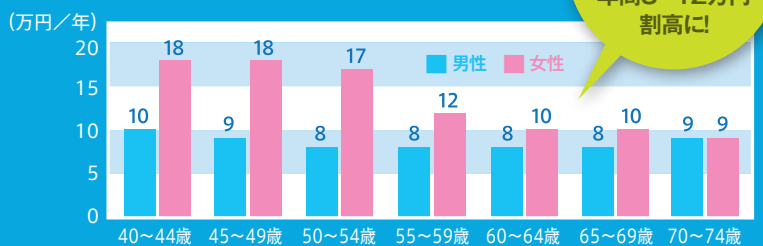
○厚生労働省
「平成22年 国民医療費の状況」
(兆円)



メタボになると年間10万円前後医療費が高くなる試算も。 健康状態を維持することがこれからの生活のポイントに！

メタボになるだけで、年間8～12万円も医療費が必要になるという試算があるほど、健康であることは生活費と密接に関わっています。厚生労働省が2010年に算出した健康寿命では男性が70.42歳（平均寿命は79.55歳）、女性が73.62歳（平均寿命は86.30歳）であり、介護を受けたり寝たきりになる期間が10年以上もあることがわかっています。健康寿命を延ばすことが国の目標になっていることから、若いうちからの健康管理がとても重要だと言えます。

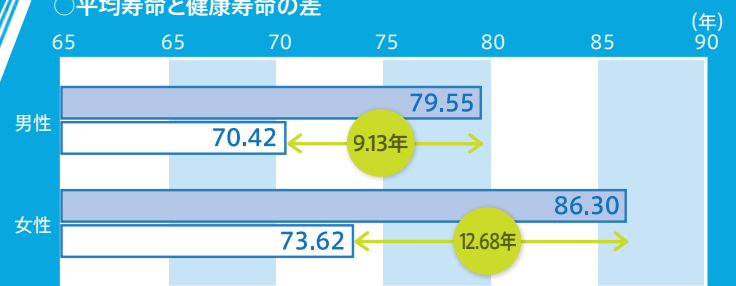
○年齢別年間医療費差＝
(メタボの人の医療費)－(メタボ非該当の人の医療費)



メタボリック症候群の人
(40代～54歳 女性除く)の
医療費は、
年間8～12万円
割高に！

厚生労働省 (参考)メタボリックシンドローム該当者・予備軍と年間平均医療点数の関係より平成21年度の特健診でメタボリックシンドロームの該当者および予備軍となった者の22年度レセプトにおける年間平均医療点数を比較。
※40～54歳の女性はメタボ該当者・予備軍が少ないため、医療費の差が大きくなっている可能性がある。

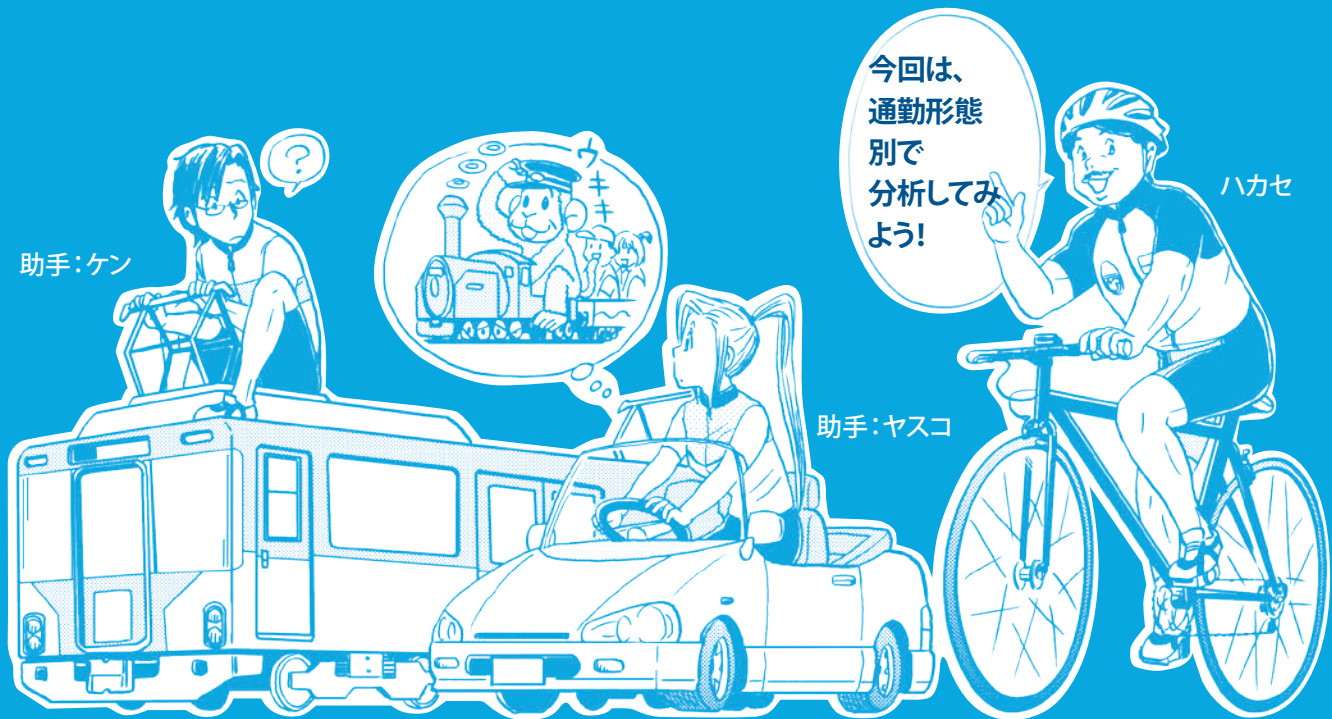
○平均寿命と健康寿命の差



■ 平均寿命 ■ 健康寿命(日常生活に制限のない期間) ↔ 平均寿命と健康寿命の差

平均寿命(平成22年)、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より





分析

通勤形態別に、医療費の変化を調査。自転車通勤、つまりは日常的に自転車に乗ることがどのように医療費に影響しているのかを確認しました。

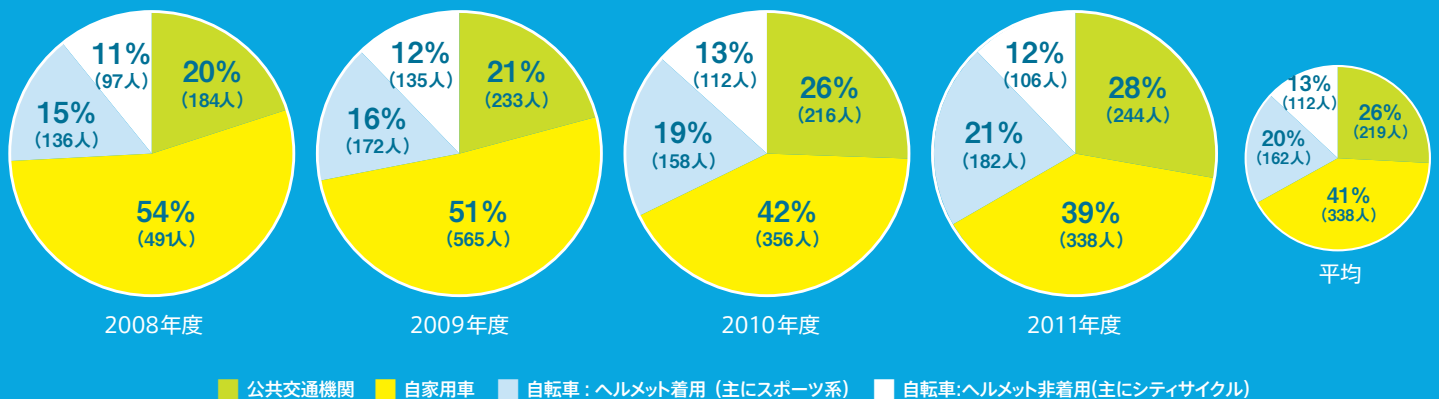
○分析データ

- 2008～2011年度の株式会社シマノに勤務する被保険者の医療費データ（匿名化されたもの）。
- 株式会社シマノの管理する、2008～2011年度の通勤形態データ。

○分析方法

- 通勤方法…公共交通機関、自家用車、自転車（ヘルメット着用＝主にスポーツ系）、自転車（ヘルメット非着用＝主にシティサイクル系）の4つに分類。
- 医療費については医科・調剤費、歯科の2つに分類し、調査は医科・調剤費を対象に行った。その際、平均値では特に費用を要した個人に大きな影響を受けるので、中央値で比較した。

○調査対象の内訳

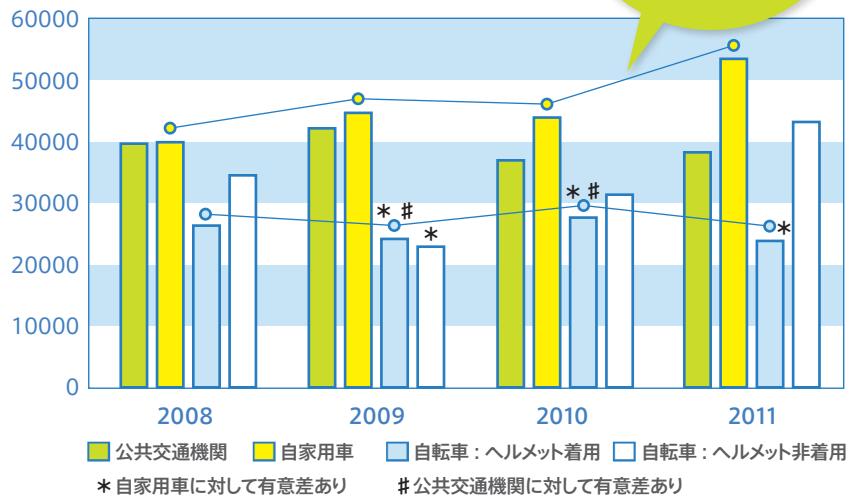




主にスポーツ系自転車に乗っている人が、4年間を通して医療費が低いという結果になりました。

通勤形態別の医療費をまとめたところ、4年間を通じて最も医療費が高いのは自家用車で通勤している人、最も少ない状態で推移しているのは主にスポーツ系自転車で通勤している人という結果になりました。2011年は特に自転車のタイプによっても大きな差があることから、スポーツ系自転車は高い運動強度を実現しやすく、それが血液や体脂肪等に好影響を及ぼし、健康な身体づくりにつながっていると考えられます。「通勤」に利用することで日常的に運動できていることも、健康づくりの大きな要因であると推察されます。

Data 1 2008～2011年度の医療費データ(中央値)の比較



4年間を通して全般的にスポーツ系自転車の医療費が低く推移!

主にスポーツ系自転車で通勤している人の医療費が少ない理由。(推察)

スポーツ系自転車は自然と高い運動強度を維持することができる。

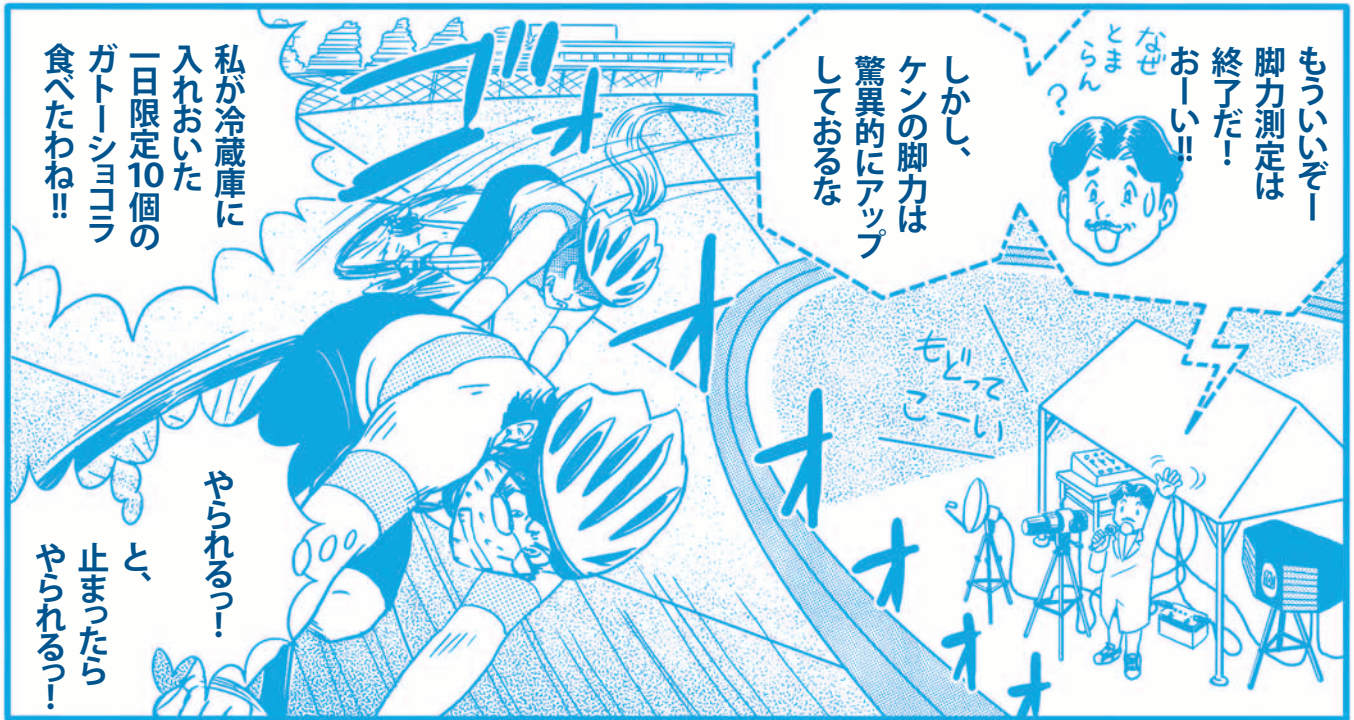
1

血液性状や体重・体脂肪などのコントロールができていた可能性が高い

2

脚の筋力維持や増進を促す可能性が高い

第2話 スポーツ系自転車の効果（過去抜粋）



メタボはもちろん、ロコモ対策にも自転車がいい。
それは、これまでの調査結果でも表れています。

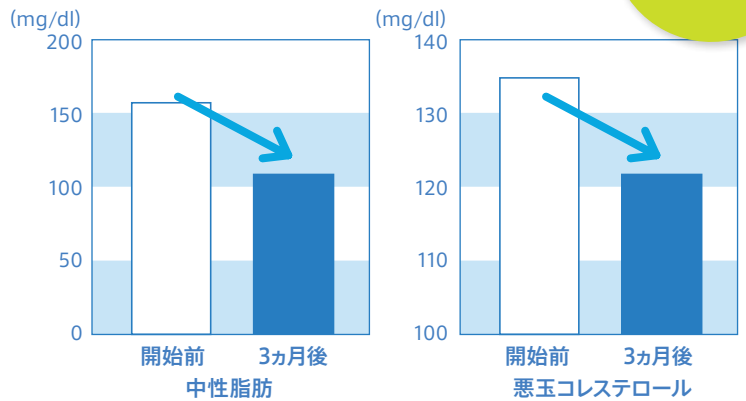
自転車による、
血液性状や体重・体脂肪への影響

自転車は比較的高い運動強度を維持することができ、体重・体脂肪だけでなく、血液の状態、特に中性脂肪や悪玉コレステロールの改善が期待できます。

! 自転車健康になる！
ワンポイント
アドバイス

Vol.5で紹介した調査では、6名平均で週3回、運動強度50%以上、1日合計約50分の自転車運動を3ヵ月間続けた結果、このような血液の改善が見られました。

Data 2 中性脂肪/
悪玉コレステロールの変化 (6名平均)



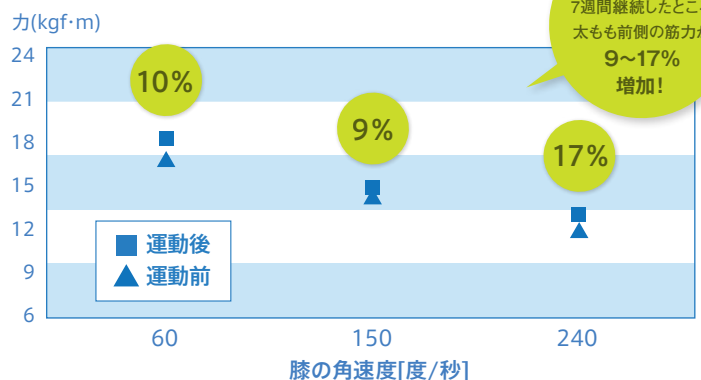
自転車による、
脚の筋力維持や増進への影響

自転車に乗ることで、脚筋力の維持または向上が期待できます。自転車で少しきついなど感じる坂道レベルの負荷をかけることで筋力アップが可能になります。

! 自転車健康になる！
ワンポイント
アドバイス

Vol.4で紹介した調査では週3日、運動強度60%・1日30分の自転車運動を7週間継続した結果、脚の筋力が向上しました。

Data 3 膝を伸ばす力



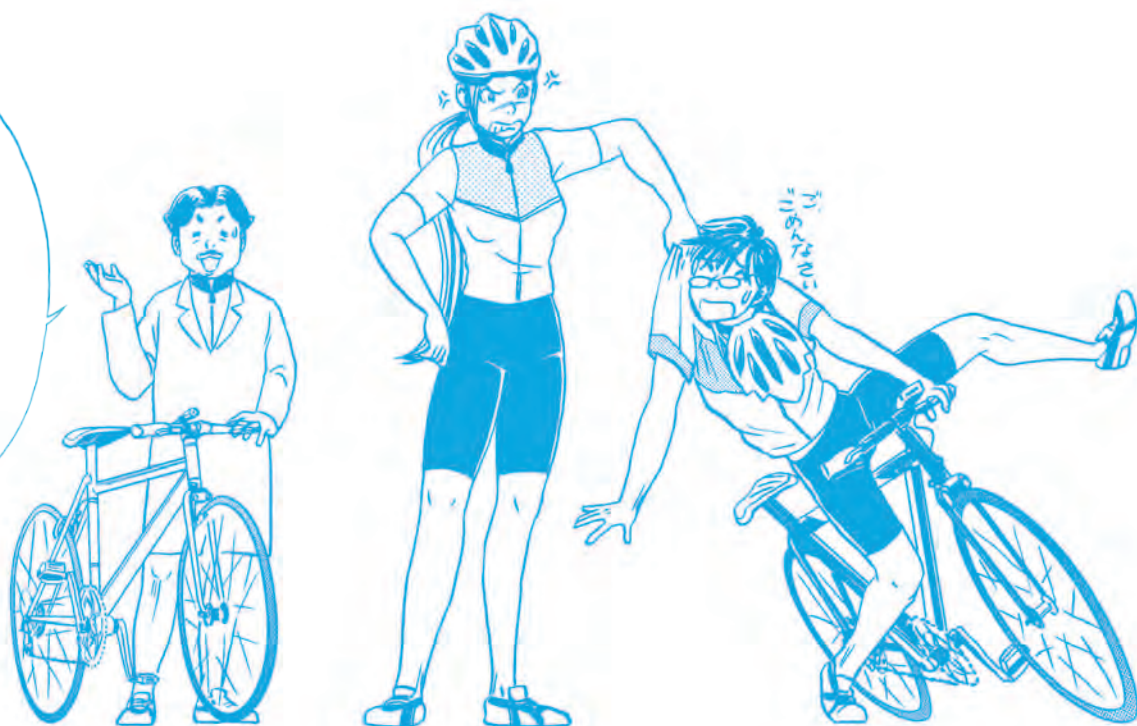
自動車よりもシティサイクル、シティサイクルよりもスポーツ系自転車を日常的に利用することが、医療費削減につながる可能性が高いと考えられます。

01 >> スポーツ系自転車はシティサイクルに比べ、理想的な運動強度を実現しやすい。

02 >> スポーツ系自転車を通勤に利用することで血液性状や体重・体脂肪を正常値に保ちやすいため、メタボ対策に有効だと言える。

03 >> スポーツ系自転車は脚の筋力を維持、増進しやすく、ロコモ対策にも期待できる。

今回は最終回。
これまでの振り返りとともに、
健やかな社会のために
自転車ができることを
考えてみます！



お問い合わせ先

株式会社シマノ PHONE 072-223-3957

データ監修: 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進部 部長 宮地元彦