

肥満者に運動させるには報酬よりも罰金が効果的

金銭的な動機づけで運動量を増やすことができるかについては、これまで十分に検討されていない。本研究では、肥満または過体重の人に報酬を与えたり罰金を課したりすることによって、運動量を増加させることができるかを検討した。

米国・ペンシルベニア大学において、肥満指数（BMI）が 27 以上の過体重または肥満の従業員 281 人を対象に、一日 7,000 歩を目標とする健康増進プログラムを 13 週間にわたり実施した。対象者を(1)目標達成日に 1.40 ドルを受け取る賞金群、(2)達成できない日は前払いした 42 ドルから 1.40 ドル差し引かれる罰金群、(3)目標達成日に 5 ドルまたは 50 ドルのくじ引きをする群、(4)報酬も罰金もない対照群の 4 群にランダムに割り付けた。その結果、目標達成率は、対照群で 30%、賞金群とくじ引き群では 35%、罰金群では 45%となった。補正後の分析では、対照群と比べて、罰金群のみが目標達成率が有意に高かった（ $P=0.001$ ）。しかし、一日の平均歩数については有意差がみられなかった（ $P=0.056$ ）。

したがって、肥満者の運動量を増やすには、報酬よりも罰金のほうが効果的である可能性が示唆された。

出典：Annals of Internal Medicine. Published online Feb 16, 2016;

doi: 10.7326/M15-1635