

健康は最大の節約術

2026年3月17日

調査部 研究員 祖根 昂大

気が付けば今年ももう3月。年度末の忙しさと目が回る日々を過ごしている方も多いのではないだろうか。そんな3月は飲み会も増える季節。年度納めや送別会で飲酒量が急増する方も少なくないだろう。仕事に忙殺されボロボロになった身体にアルコールは染み入るだろうが、健康も心配になるところである。

運動量が減少するほど、医療費が増加

「運動は健康に良い」というのは、古今東西を問わず共通の認識だろう。厚生労働省は、国民の健康増進を目的として「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023¹」を策定した。その中では、一日の歩数の目安として、成人は8,000歩以上、高齢者は6,000歩以上を推奨している²。

図表1は、年齢階級別にみた、一人当たりの年間医療費と一日の平均歩数を示している。運動量が減少するほど、医療費が増加する傾向がみられる。当然、運動量の減少だけが健康の減退（医療費の増加）に寄与しているわけではないが、ある程度の関係は認められるだろう。しかし、日常的な運動が健康に良いことは百も承知だが、多くの場合、知識と行動は一致しない。運動の重要性を理解し、政府が推奨していようとも、運動を習慣化するには強靱な自律心が必要だ。せめて、何かしらのインセンティブが欲しいところである。

歩くほど、高まる健康・膨らむ財布

インセンティブといえば、やはり金だろう。歩けば歩くほどお金がもらえるのなら、なんだか頑張れそうである。そこで、年齢階級別に、一人当たり年間医療費と歩数の関係を分析してみた。図表2は、その結果である。なんと、図表最上部に示された70歳以上を除いて、歩けば歩く

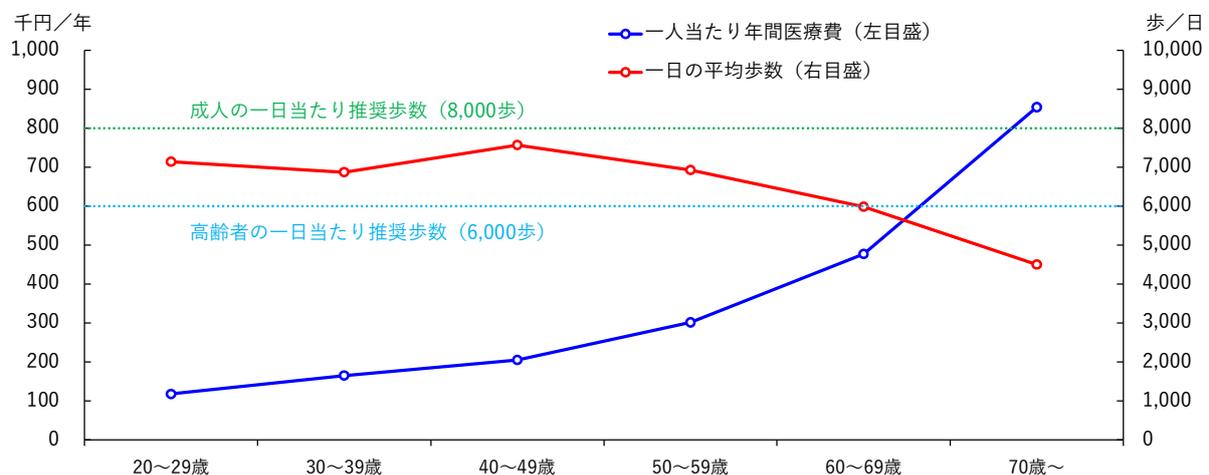
¹ 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」([001194020.pdf](#))

² 厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の中で、「生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、『高齢者』『成人』『こども』について特定の年齢で区切ることは適当でな」としている。

ほど年間の医療費が抑えられることがわかったのだ³。試しに、2023年の年齢階級別の歩数を政府が推奨している歩数まで増やした場合の節約額を計算してみた（図表3）。その結果、特に30代において節約額が大きくなり、年間で約3万7千円も医療費（公費負担分を含む）を浮かせられると試算された。なんだか、とっても、頑張れそうである。

来月からは新年度が始まる。歓迎会や花見など、酒の席も多く設けられるだろう。飲み会も仕事のうちとは言わないが、断れない飲み会もあるはずだ。年度末と年度始めに失った健康とお金を、歩くことで取り戻そうではないか。

図表1 一人当たり年間医療費と一日の平均歩数（2023年）



注：図表1の一人当たり年間医療費は、以下の手順で求めた。

手順1) 5歳ごとの年齢階級別の一人当たり年間医療費に、5歳ごとの年齢階級の人口を乗じて、5歳ごとの年齢階級別の年間医療費を求める

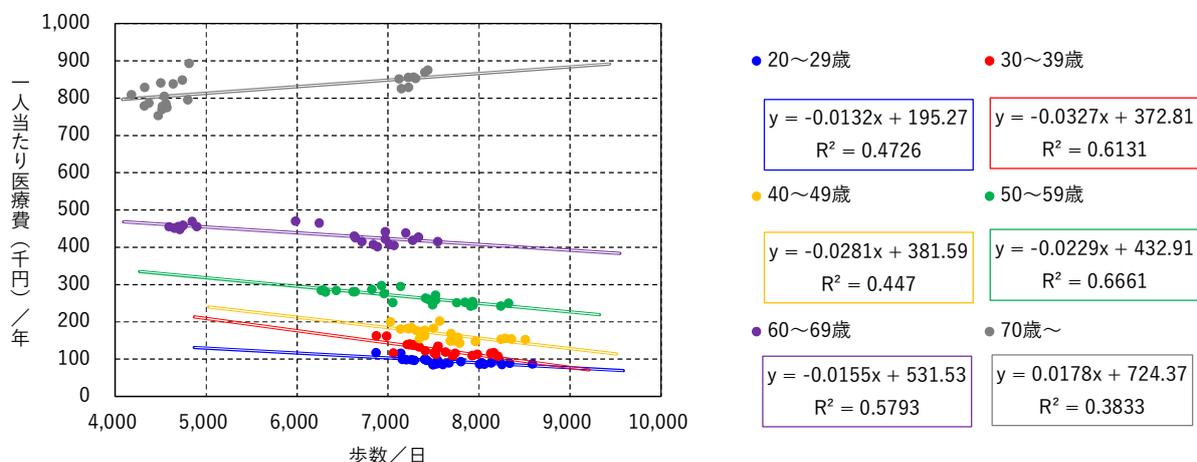
手順2) 5歳ごとの年齢階級別の年間医療費を、10歳ごとの年齢階級別にまとめる

手順3) 10歳ごとの年齢階級別の年間医療費を、10歳ごとの年齢階級の人口で割り、10歳ごとの年齢階級の一人当たり年間医療費を求める

出所：厚生労働省「国民医療費の概況」、「国民健康・栄養調査」、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、総務省「人口推計」より浜銀総研作成

³ 70歳以上で決定係数が低下し（ R^2 。ここでは、一人当たりの年間医療費と歩数の関係が、他の年代と比べ弱くなっていることを表す）、正の相関（歩くほど医療費が上がる）になった理由には、例として、持病を持ちながらも活動的な高齢者の存在が挙げられる。高齢になると持病を抱える方が増えるが、同時に医師から運動を薦められる場合がある。このケースでは、医療費と運動量がともに増加すると考えられる。

図表2 一人当たり年間医療費と歩数の関係



注：図表2の一人当たり年間医療費は、10歳ごとの年齢階級別の一人当たり年間医療費を、消費者物価指数（保険医療）を用いて実質化した。また、データは1999年から2023年までの時系列データを用いた。ただし、2020年と2021年は新型コロナウイルスの影響で「国民健康・栄養調査」が実施されなかったため、分析に含まれていない。

出所：厚生労働省「国民医療費の概況」、「国民健康・栄養調査」、総務省「消費者物価指数」、「人口推計」より 浜銀総研作成

図表3 医療費の年間節約額の試算

	一歩ごとの医療費年間節約額 (a)	政府が推奨する年間平均歩数 (b)	2023年の平均歩数 (c)	差 (d = b - c)	政府推奨達成時の医療費年間節約額 (a × d)
	単位：円	単位：歩	単位：歩	単位：歩	単位：円
20～29歳	-13	8,000	7,141	859	-11,309
30～39歳	-33	8,000	6,871	1,129	-36,931
40～49歳	-28	8,000	7,569	431	-12,131
50～59歳	-23	8,000	6,930	1,070	-24,491
60～69歳	-15	8,000	5,985	2,015	-31,189
		6,000		15	
筆者（2023年当時は20代）	-13	8,000	6,622	1,378	-18,141

注：一歩ごとの医療費年間節約額は、一人当たり年間医療費と歩数の関係から求めた。60代と70代については、個人差が大きいことを考慮し、政府が推奨する二つの歩数（8,000歩と6,000歩）の両方で試算した。なお、70歳以上については、図表2に示した医療費と歩数の正の相関関係が「見せかけの相関」である可能性が高い（脚注3を参照）ことから、試算の対象外とした。

出所：厚生労働省「国民医療費の概況」、「国民健康・栄養調査」、総務省「消費者物価指数」、「人口推計」より 浜銀総研作成

執筆者紹介



祖根 昂大（そね こうた）

浜銀総合研究所 調査部 研究員

日本経済を中心とするマクロ経済の調査・分析を担当。

【本レポートについてのお問い合わせ先】

電話番号：045-225-2375

メールアドレス：chyosabook@yokohama-ri.co.jp

＼ 調査レポートの更新情報をお届けしています ／

浜銀総合研究所では、景気動向や産業動向に関するレポートなどの発行情報をメールにてお知らせしています。ご関心のある方は、下記のサイトより、「レポート更新情報お知らせメール」（無料）にご登録ください。

【URL】 https://www.yokohama-ri.co.jp/html/inquiry/inquiry_repo.html?nno=5

本レポートの目的は情報提供であり、売買の勧誘ではありません。本レポートに記載した内容は、レポート執筆時の情報に基づく浜銀総合研究所・調査部の見解であり、レポート発行後に予告なく変更することがあります。また、本レポートに記載されている情報は、浜銀総合研究所・調査部が信頼できると考える情報源に基づいたものですが、その正確性、完全性を保証するものではありません。ご利用に際しては、お客さまご自身の判断にてお取り扱いいただきますようお願いいたします。