

# 「健康のため動きなさい！」といわれても・・・おかれている 立場や環境が・・・。

長年「動くな！」  
といわれてきた



最後にジムに行ったのは  
いつだったかな？

長年「立つな！」  
といわれてきた



The German Olympics campaign was developed at Scholz & Friends, Hamburg, Germany, by creative director Gunnar Loser, art director Stefan Schombs, copywriter Robert Herter, account director Leonie Ballach, and illustrator Torsten Lass. (一部加筆)

# どのようなアプローチが望ましいのか？

Equality

「平等」

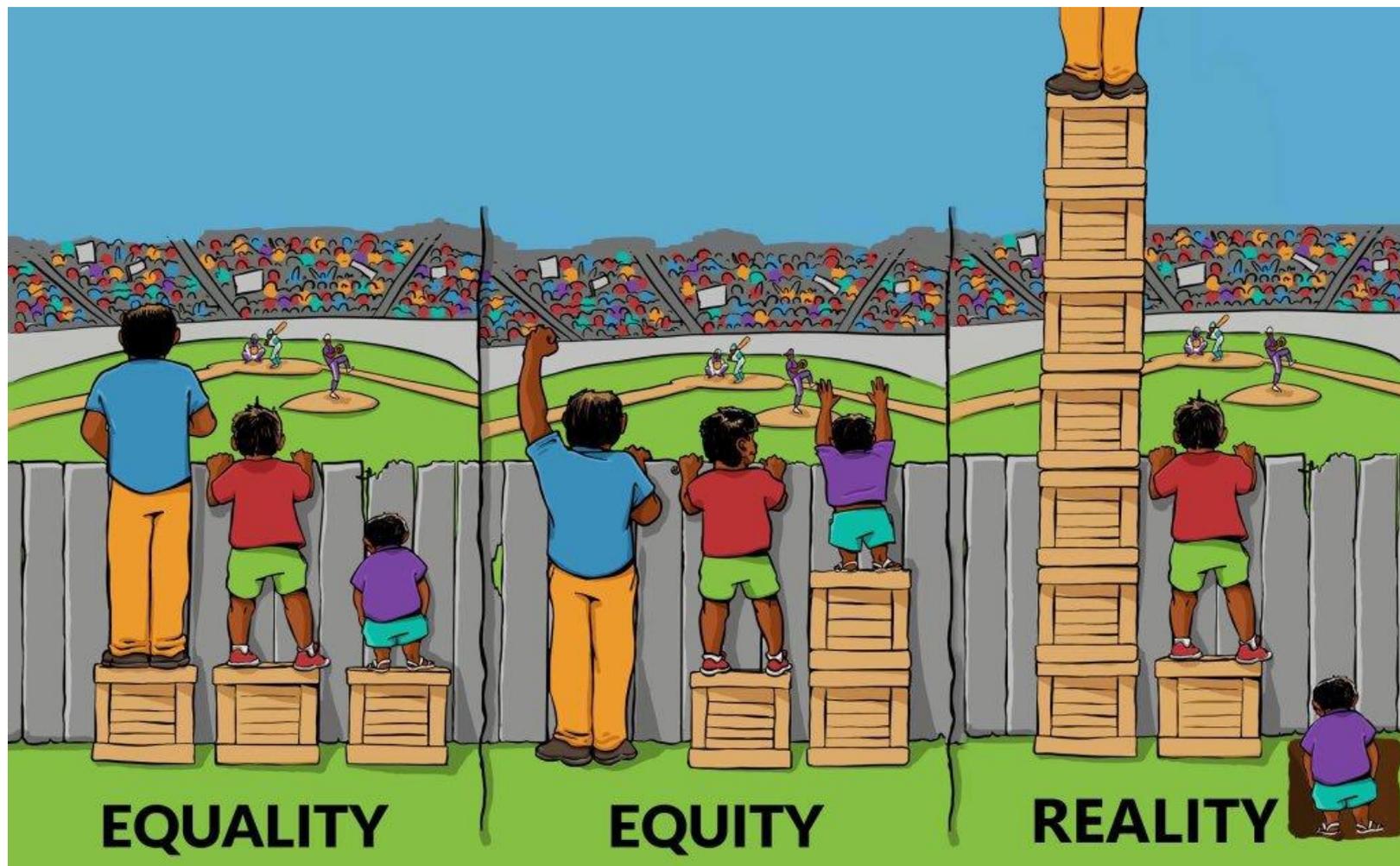


Equity

「公正」



# 健康格差を解消するにはどのようなアプローチが望ましいのか？



**EQUALITY**

「平等」

**EQUITY**

「公正」

**REALITY**

「現実」

# よく売れるのは？



(出典：「クローズアップ現代」NHK.2017.11.20.)

# ごみ箱、便器等の取り組み（例）



# イギリスのNPO団体「Hubbub」の取組（例）

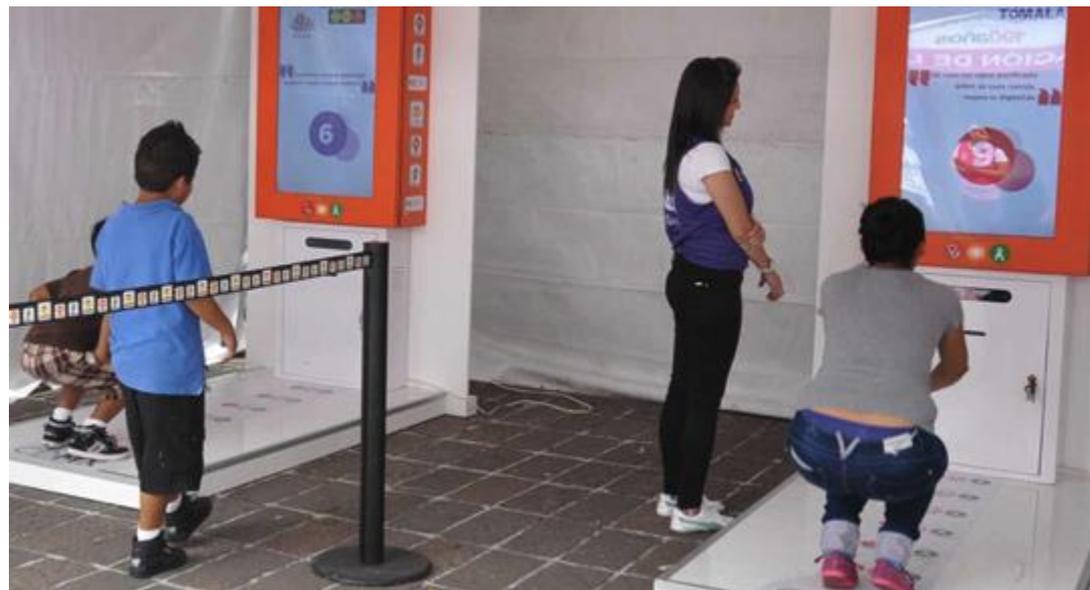


（設計者が誘導しようとしている方向とは異なる選択肢も容易に選べること）

# 海外の地下鉄での取り組み（例）



スクワット30回で無料乗車券をゲット！  
モスクワ地下鉄（2013.11.9）



スクワット10回で地下鉄の乗車券  
プレゼント！  
メキシコ政府（2015.03.17）

# 放置自転車対策等の取り組み（例）

## 放置自転車対策



## 不法投棄、立小便対策



# 仕掛け (例)



線を引くだけで整頓するようになる！

(大阪大学大学院 松村真宏)

# スマートフォン依存対策（例）

## 禁欲ボックス



**設定した時間（1分から約10日間）の間は絶対あけられない箱**

## アプリ

### Forest by Seekrtech



スマホに触らなければ木が育つ！最終目標は森づくり！？

### スマホをやめれば魚が育つ



スマホを触らない時間分魚が育つ！スマホ依存防止タイマー

# スーパー（マルゼン）の取り組み（例）

100円につき1ポイントを進呈。  
その場で現金1,000円と交換いたします。

## MEMBER 会員募集

### トレフルパスポート新規会員様募集中！



マルゼンのポイントカード「トレフルパスポート」

カードを持っているとこんなにお得！

- 毎週水曜日は **ポイント5倍進呈** の特別感謝デーです。
- お買い上げ金額100円（税抜）につき1ポイントを進呈。
- 1,000ポイントになれば、その場で現金1,000円と交換いたします。
- カード発行無料。即日発行いたします。

1 POINT 100円につき	1,000pt ▼ ¥1,000	3倍 / 5倍
-----------------------	------------------------	---------------

各店サービスカウンターにてお申込みください！

# 減塩への取り組み（例）



（出典：株式会社 クレール）

# ピーマン嫌いの子供がいました

 kurashiru

 毎日の料理を楽しむにする  
cookpad



ピーマンのチーズ肉詰め



ピーマン入り肉団子

ピーマンの形、食感や香り、  
味を残したまま食べれる料  
理の工夫を



ピーマンを小さくしたり、食感  
や香り、味を抑えて食べれる  
料理の工夫を



?

ピーマンの形、食感や香り、  
味を残したまま食べれるよう  
になりました



ピーマンを小さくしたり、食感  
や香り、味を抑えて食べれる  
ようになりました



?

# 糖質&カロリーカットごはん

マンナンヒカリ

🍷 トップページ  
TOP

🍷 マンナンヒカリの特長  
FEATURES

🍷 レシピ  
RECIPE

🍷 おいしい炊き方  
HOW TO COOK

🍷 Q&A  
QUESTIONS & ANSWERS



## 糖質33%<sup>※1</sup>カット!

糖質を気にすると、  
ごはんが食べられなくなりがちですが、  
今までのごはん一膳のボリュームは  
そのまま33%<sup>※1</sup>糖質カットができます。

見た目も、  
ボリュームも、  
そのまま。



(出典：大塚食品ホームページ)

# 不足していると考えられる栄養素を補うパスタ



**All-in PASTA**  
オールインパスタ

All-in PASTAとは      補える栄養素      アレンジレシピ      購入する

答えは  
パスタの  
芯にある。

この1食で、  
すべての栄養<sup>※1</sup>  
全部どり。

初回限定  
お試しセット

足りない栄養を補う。

現代人に不足しがちな、ビタミン、ミネラル、食物繊維を1食のパスタで補う<sup>※2</sup>。

2019.3.27 発売開始

(出典：日清食品ホームページ)

# ヤフー食堂の取り組み（例）

## 「揚げ物税」、「お魚還元」の仕組み

**+100円増額**

肉の揚げ物メニュー

- ・ から揚げ
- ・ とんかつ など



チキン南蛮定食  
591円→691円

**-150円還元**

魚メニュー

- ・ 焼き魚
- ・ 煮魚 など

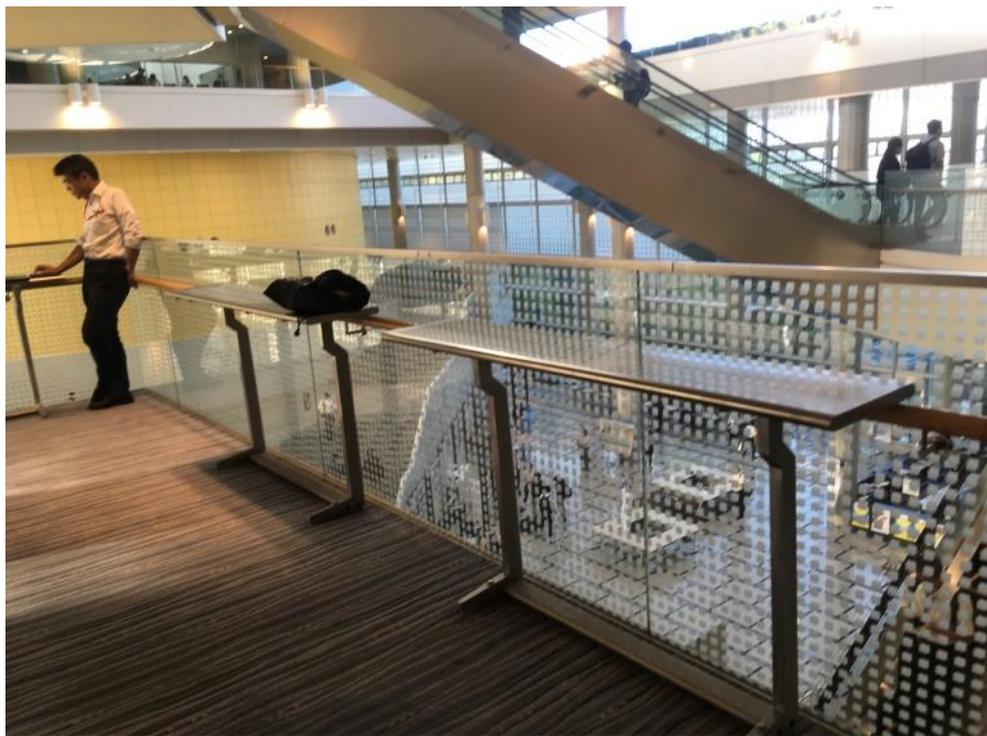


サバのみそ煮定食  
693円→543円

財源

（出典：ヤフー株式会社プレスルーム 2019.10.08.発表 より 作図）

# スタンディング・デスクの利用（つくば国際会議場）



企業の休憩ロビーやコンサートホールのロビーなどでも積極的に設置がすすめられている。

# スタンディング・デスクの利用（企業）



休憩ロビー



ミーティングスペース

# 健康にやさしくないアフオーダンス（例）



**この環境では階段利用には導かれない！！**

# 足立区の取り組み（例）



2013年9月10日 第1668号

〒120-8510 足立区南本町1-17-1  
 代表番号/3880-5111  
 区長へのファクス/3880-5676  
 区長へのメール/voice@city.adachi.tokyo.jp  
 区立区ホームページ  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

足立区公式フェイスブックページ  
[www.facebook.com/adachi.city](http://www.facebook.com/adachi.city)

## あだち 広報

**なぜ 足立区民の健康寿命は 都平均より 約2歳短いのか**

その理由は最終面に

自覚症状は無かった

若い頃からスポーツをやっていたので健康には自信がありました。だから健診の結果を軽く受け止めていたんです… (区内在住75歳、40歳代)

■掲載協力：足立区民健寿会

■掲載の要する紙面の広さと並び方により、掲載の順序が前後する場合があります。ご了承ください。

今号の主な内容 2面 スポーツ祭東京2013

毎月10日・25日発行（10月2日・25日）発行日以外には金曜発行です。配達地域は、10月号・足立区シルバー人材センター（03-55-3322）、25月号・墨田区（03-56-4833）へ。

野菜

大人が1日に必要な野菜量は**350g**以上！

これで**350g**

- レタス 1枚 (30g)
- きゅうり 1本 (100g)
- たまねぎ 1/2個 (100g)
- にんじん 1/2本 (100g)
- プチトマト 2個 (20g)

100gの目安はこれくらい…

- 小松菜 3株
- パプリカ 1/2個
- なす 1本
- トマト 1/2個
- ピーマン 3個

あだち

### ベジタベライフ協力店

登録番号 25-1843

# 三島市、沼津市、清水市等の取り組み（例）

三島市民・沼津市民・清水町民・函南町民  
長泉町民・富士市民・裾野市民・伊豆の国市民  
の方へ嬉しいお得なお知らせ!



雄大グループ×三島市・沼津市・清水町・函南町・長泉町・富士市  
裾野市・伊豆の国市による健康づくりコラボレーション企画



健診 健診受診率アップキャンペーン!! を受けると



雄大 雄大 金券1,000円プレゼント!!



このチャンスに  
まずは健診を  
受けてくださいね!

実施期間  
平成30年

12月31日月まで

詳細は雄大ホームページをご覧ください。

雄大

検索



健診を  
受ける

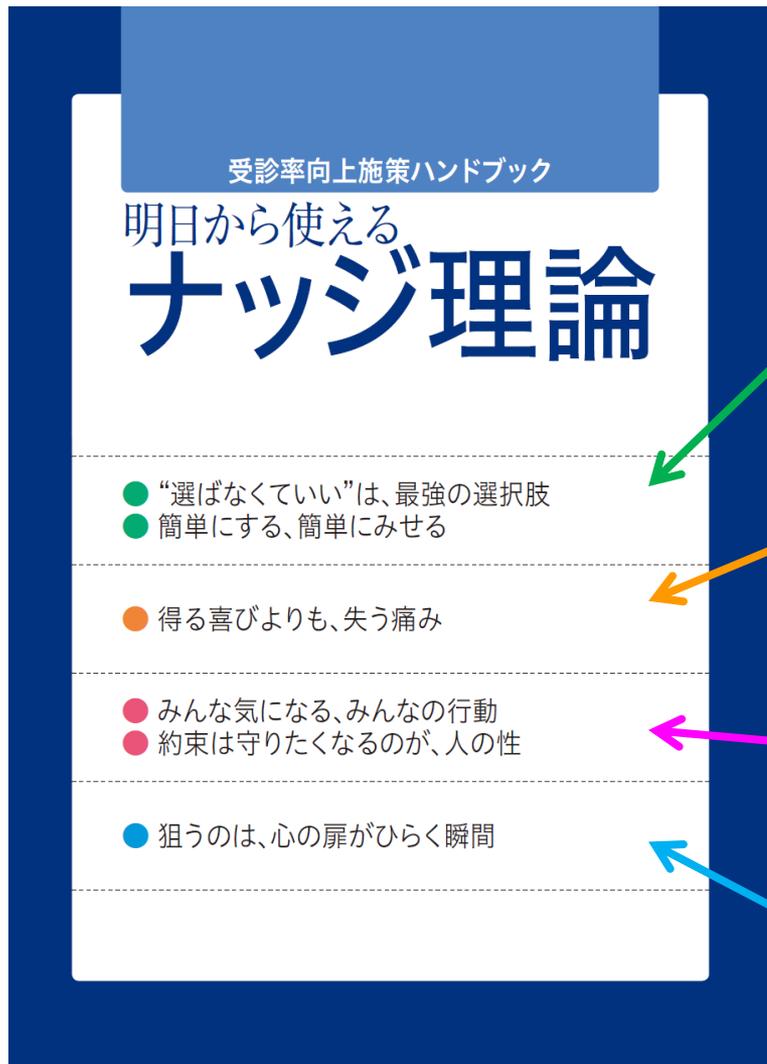
受診券などを  
提示して  
金券をゲット!



好きな  
雄大グループの  
店で使う!

※金券のデザインは変わる場合があります。

# 受診率向上施策ハンドブック（第2版）



## 「EAST」フレームワークの活用

Make it **E**asy  
簡単に

意思決定のプロセスを減らして、楽にしましょう。

Make it **A**tttractive  
正しいインセンティブを

ご褒美（インセンティブ）は結果に対してではなく、事前に渡すのがよいでしょう。

Make it **S**ocial  
正しい行動を示して

周囲の人々に影響されやすいのは自然なことです。

Make it **T**imery  
タイムリーに

気になるときに、気になることを伝えましょう。

# 病院、大学の取り組み 例



## 大阪大医学部附属病院の取組み（例）

インフルエンザの流行期を前に消毒液の設置方法を変更  
(2018.10.30)

800人ぐらい見たうち消毒液の使用率は0.5%ぐらいだったのですが、「真実の口」を置くとみなさん面白がって、20%ぐらいまで上がって、だいぶ効果があったと思っています。」  
(大阪大医学部附属病院 感染制御部 森井大一 医師)

## 近畿大学の取組み（例）

2018年度日本認知科学会第35回大会

ナッジされる私たち (We, as an existence to be “nudged”)

山根 承子

このようなポスター掲示前後において、同曜日、同時間帯で計測したところ、3階へのエレベーター利用者はポスターなし条件では51.67人 (SD=1.15)、ポスター掲示条件では36.00人 (SD=5.57)であった。ポスター掲示によって3階のエレベーター利用者数は減少している。



# 歩幅マットの活用 例（職場の通路にマットを敷く）



# 職場の取り組み ー 張り紙の工夫 (例) ー



こんな顔していませんか？



普通歩行は身長の  
45%が目安



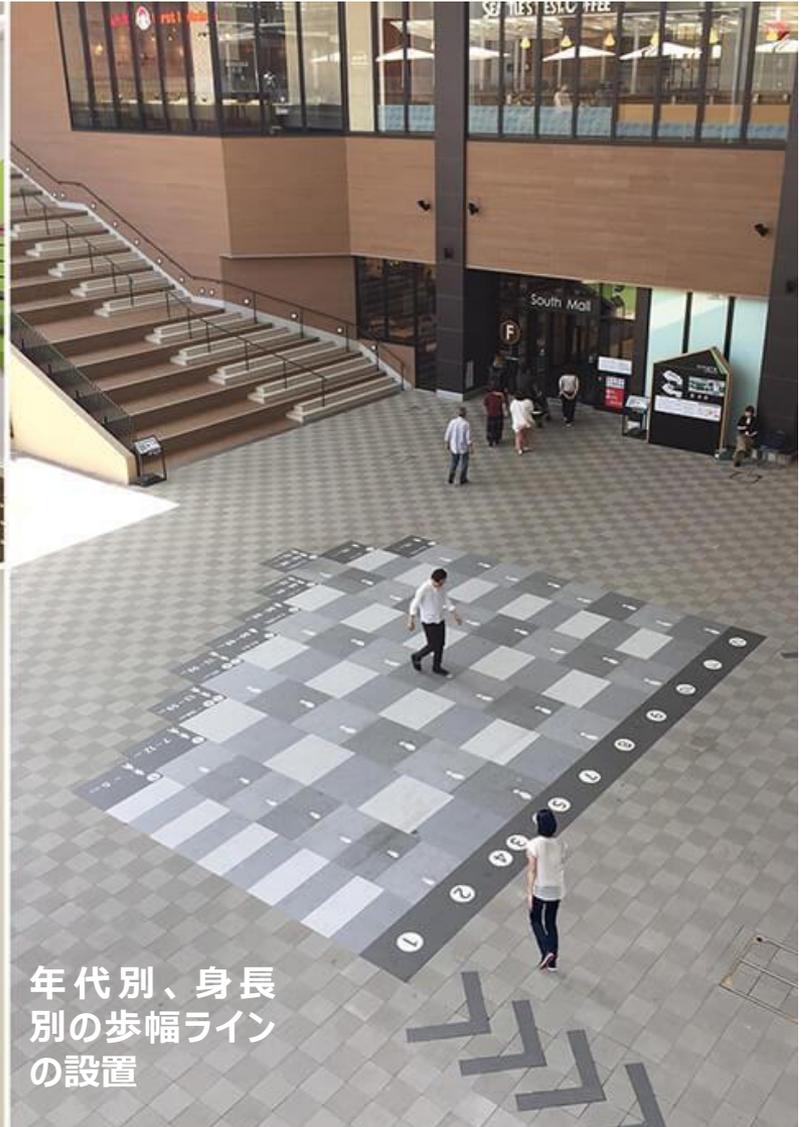
自分の身体は  
自分が食べたもので  
できている！



階段は最も優れた  
無料のトレーニングマシン



# 「健康への気づき」を促す空間デザイン (イオンモール宮崎)



(出典：「健康都市・空間デザインラボ」千葉大学予防医学センター資料より作図)

# 環境の整備（例）



# 東大生が考えた 自然と「残業したくなくなる」 5つのアイデア



## idea 1 インセンティブ

残業しないとオトク **「ノー残業手当」**

人は、自分に得だと思ふことを実行する。  
人は、利益よりも損失に過剰に反応する。



## idea 2 現在バイアス

冷静なうちに決めてしまう

**「初出勤日に決める年間有給取得計画」**

人は、現在の問題を将来の問題より過大に見積もる。



## idea 3 規範

みんながやっているとやりたくなる

**「みんなのリアルタイム退社モニター」**

人は、周りの人の期待や選択に大きな影響を受ける。



## idea 4 フィードバック

お知らせしましょう **「残業に鳴り響くアラーム」**

人の認知機能は限られており、適切なフィードバックを提供することで意思決定をより合理化できる。



## idea 5 デフォルト セッティング

だらだら会議はおしまい

**「時間制限のある会議設定システム」**

人の認知機能は限られており、初期値をして設定された選択肢に意思決定は大きな影響を受ける

# ウェアブル・デバイス（例）の活用



時計型  
GPSモデル  
3万5千円～



リストバンド型  
GPSモデル  
2万円～  
加速度計モデル  
1万円前後



胸ポケット型  
加速度計モデル  
4千円前後



腰付け型  
歩数だけ  
2千円前後

# アプリの活用（例）

The screenshot displays the Minchale website interface. At the top, there is a navigation bar with the Minchale logo, a menu (Top / About / Press / Voice / Challenge), and download buttons for the App Store and Google Play. The main content area is titled "About" and features three mobile app interface examples:

- Example 1 (Left):** A search screen titled "キーワードから探す" (Search by keyword) with a "カテゴリから探す" (Search by category) section. It lists various categories like "ダイエット" (Diet), "トレーニング" (Training), "学習" (Learning), "生活" (Life), and "健康/美容" (Health/Beauty), each with a corresponding icon and a small animal illustration.
- Example 2 (Middle):** A team selection screen titled "【食事内容改善】" (Diet improvement) showing a "15チーム募集中" (15 teams recruiting) status. It highlights a team named "お昼少なめチーム" (Lunch less team) with details about the challenge period (21 days) and a goal of eating less lunch.
- Example 3 (Right):** A chat screen titled "お昼少なめチーム" (Lunch less team) showing a progress bar for "1月18日の達成状況" (Achievement status for Jan 18) at 4/5 people. It includes a photo of a salad with the caption "サラダでガマン!" (Hold on with salad!) and a chat message "いいですね!" (That's nice!).

Below each example is a descriptive text box:

- Example 1:** チャレンジしたい習慣を50のカテゴリから選ぶ！ (Choose the habit you want to challenge from 50 categories!)
- Example 2:** 同じ目標を持つ5人組のチームを探して参加！ (Find a team of 5 people with the same goal and join!)
- Example 3:** チャットでチャレンジの証拠写真を送り合おう！ (Share evidence photos of the challenge via chat!)

# 意思決定の二重プロセス

## システム I

直観的

早い  
自動的  
努力不要  
連想的  
感情的

## システム II

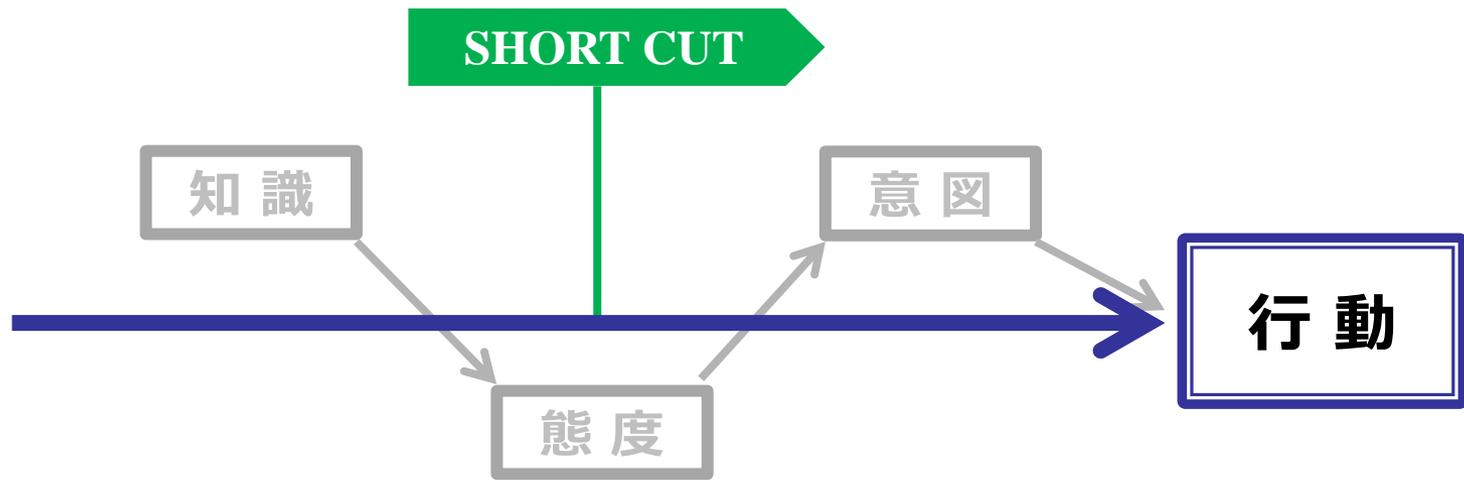
論理的

ゆっくり  
感情抑制的  
努力必要  
模範に基づく  
中立的

# ヒューリスティック（バイアス） Heuristic (bias)

意思決定を行う際、暗黙のうちに用いている簡便な解法や法則（経験則など）

人は、おおざっぱな方法で選択する。近道を選ぶ



# 選択回避・選択肢削減の法則

ジャムの実験どちらがよく売れる？

6種類のジャム  
が試食可

24種類のジャム  
が試食可

豊富すぎる選択肢は意思決定を阻害  
選択肢の数は  $7 \pm 2$  が最適

# フレーミング Framing

どちらの手術を選ぶ？

助かる確率  
90%

亡くなる確率  
10%

確率は同じであっても、表現の仕方  
で受け取り方が異なる

## 幸せ感とデート回数

「幸せですか？」の  
後に「今月のデート  
の回数は？」を質問



相関なし

「今月のデートの回  
数は？」の後に「幸  
せですか？」を質問



相関あり

ヒントとして与えられた前の情報に引  
きずられてしまう。

# 後悔回避、現状維持 Status Quo

## 転職する？

優しい上司  
快適な職場環境  
給料は維持

ブラック企業  
きついノルマ  
社会いじめ  
給料アップ

行動した結果を後悔することを避けたい。同じ行動をとり続ける。

どちらを選ぶ？

1/10の確率で  
50,000円もらう

1/2の確率で  
10,000円もらう

確実な方を選ぶ。

# 損失回避 Loss Aversion

喜びはどちらが大きい？

500円もらう

1,000円もらって  
500円なくす

「損失による満足感の低下」は「利益による満足感増加」よりも大きい。

# 極端の回避

ディナーはどれにする？

A 2,000円  
B 4,000円

A 2,000円  
B 4,000円  
C 6,000円

極端を避け、真ん中を選ぶ。

# 初期値設定 Default Option

どちらの店が高いラーメンが売れる？

何も具がのっていない  
ラーメンが500円  
タッチパネルでトッピング  
追加可能。1つ50円。  
全部で10種類

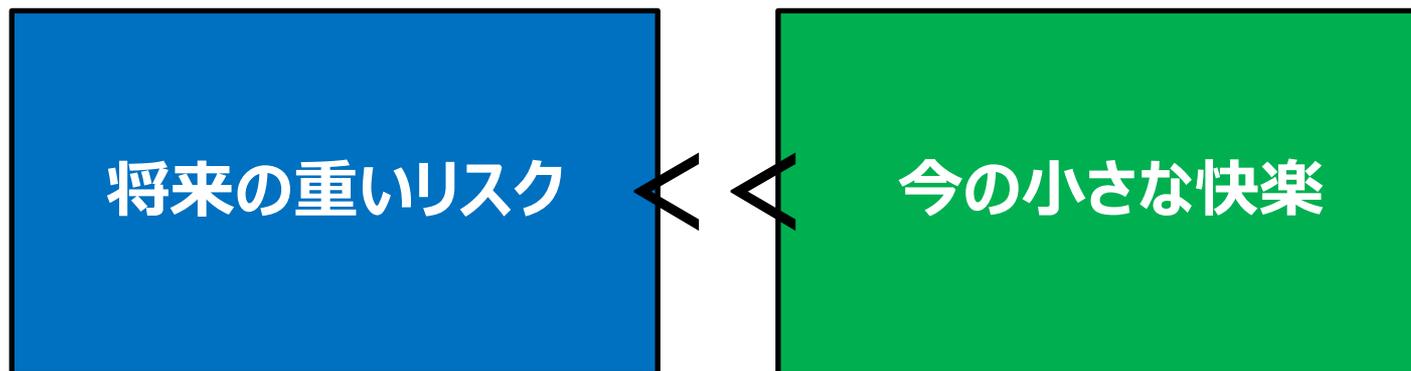
10種類のトッピングが  
のったラーメンが1,000円  
タッチパネルでいらぬ  
トッピングを外せる。1つ  
外すと50円安くなる

最初に提示されたものに従いやすい。

# 時間選考 Time preference

現在バイアス、現在重視選択、近視眼

なぜたばこはやめられない？



“将来の大きな報酬” < “すぐの小さな報酬”  
(例：半年後の15,000円より今の10,000円)

# オプトイン vs オプトアウト Opt-in vs Opt-out

オプトイン Opt-in  
選択して参加する  
(Default = 不参加)  
(参加を申し出)

オプトアウト Opt-out  
選択して参加しない  
(Default = 参加)  
(不参加を申し出)

## オプトインとオプトアウトの例

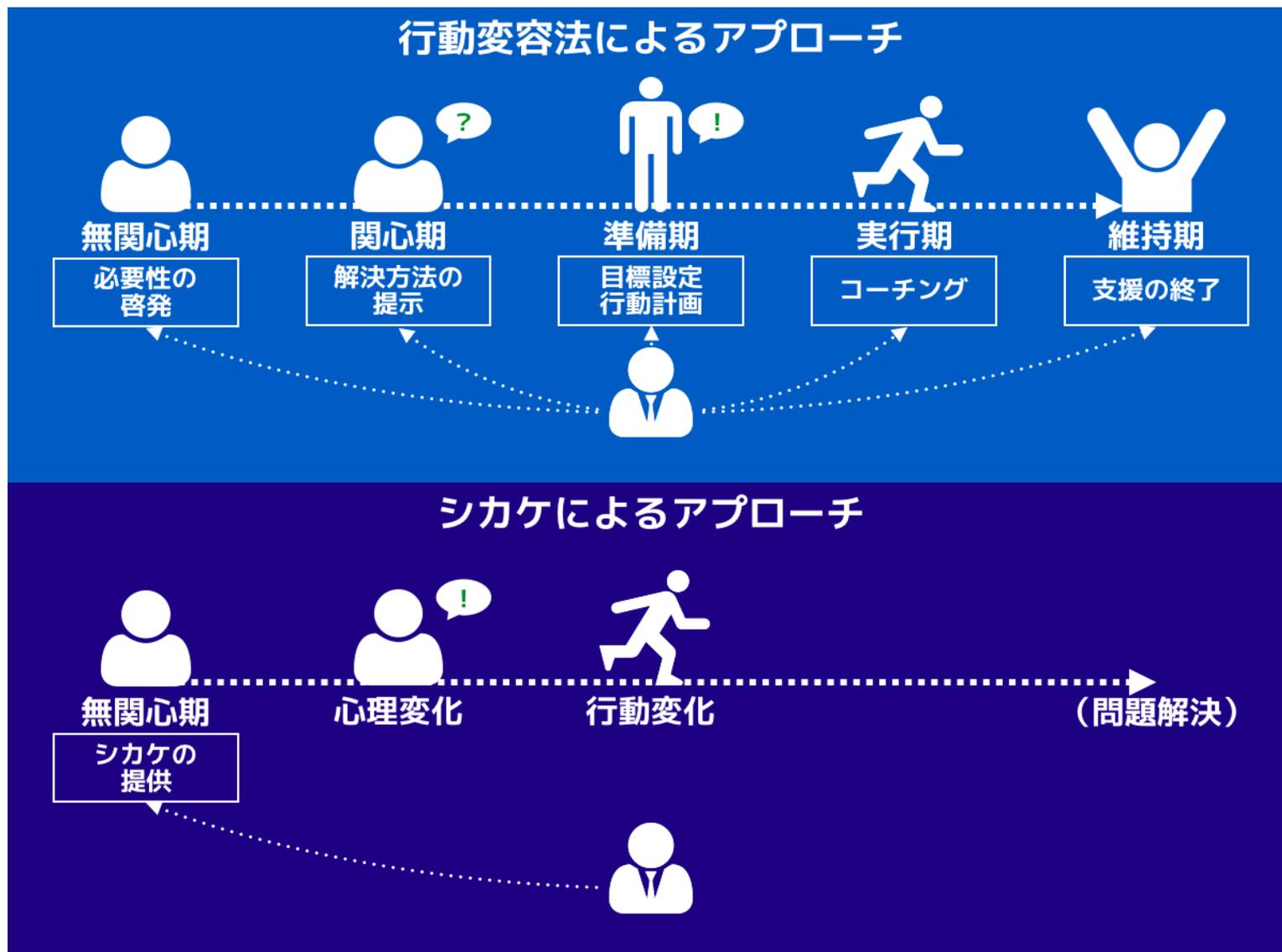
- 臓器提供の意思表示：オプトアウトの国では臓器提供意思表示者が多い
- 後発医療薬品（ジェネック）の処方：オプトアウトにして増加

## 将来の自分を縛っておく

(例)

- **天引預金**
- **家族や同僚に「禁煙宣言」**
- **減量に失敗したら罰金を約束する**
- **最初に払っておく (デポジット)**

# 仕掛学



(出典:「仕掛学」大阪大学大学院 松村真宏 准教授 著 より引用)

# Nudge (ナッジ)

**Nudge** – 英語で注意や合図のために人の脇腹をひじでやさしく押したり、軽くつついたりするという意味。**人を強制することなく、望ましい行動に誘導するようなシグナルまたは仕組み**。行動経済学の権威、アメリカ・シカゴ大学のリチャード・セイラー教授が2017年のノーベル経済学賞受賞。近年健康づくりにおいても特に健康無関心層に『よい行動』をとらせようとする戦略として大変注目されている。

## iNcentives (インセンティブ)

選択者をどう動機付けるか

## Understand mappings (マッピング)

選択とその結果との対応をどう示すか

## Defaults (デフォルト)

選択者が選択しなかったときの結果をどうするか

## Give feedback (フィードバック)

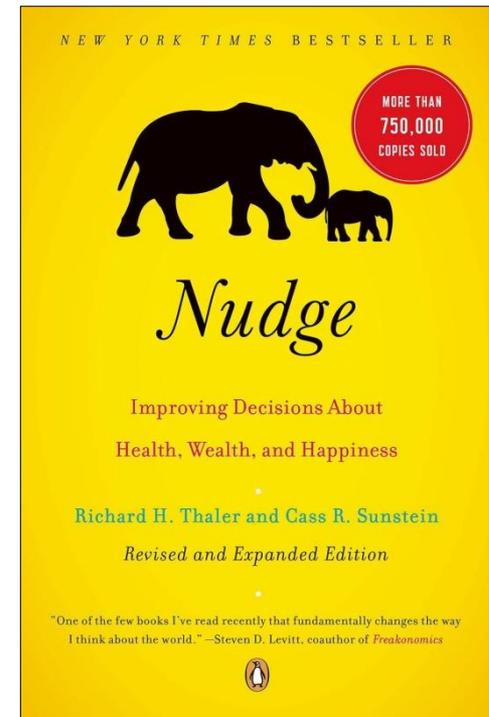
選択の結果を選択者にどう知らせるか

## Expect error (エラー)

選択者の選択しそこないにどう備えるか

## Structure complex choices (体系化)

複雑な選択をどう体系化するか



# アフォーダンス (affordance)

アフォーダンスとは、環境のさまざまな要素が人間や動物に影響を与え、感情や動作が生まれること。アメリカの認知心理学者ジェームズ・J・ギブソンが、「与える、提供する」という意味の英単語「afford」から作った造語。ギブソンの唱えたアフォーダンスでは、たとえ人間が知覚していなくても、「意味」そのものは存在する。そこにベンチがあれば人間が認識しなくても、「座るものである」という意味が存在するという考え方。

これに対し、アメリカの認知科学者 دونالد・ノーマンが、1988年に別の概念でアフォーダンスという語を使いはじめた。それは、「アフォーダンスとは、人をある行為へ誘導するためのヒントを示すもの」とする考え方。ベンチの例では、ベンチがあることを人間が認識してはじめて、「座るものである」と認識するということ。ベンチは、人間が座るためのヒントを示しており、疲れていようが元気だろうが、椅子は座ることを誘導している。コンサートなど長時間座った状態の後であっても、休憩ロビーに椅子が並んでいるとつい座ってしまう。

## 仕掛学、ナッジやアフォーダンスを用いてアプローチをする前に「見える化」（現状分析）が必要な3つの理由

- 対策にかかわる多様な人材や組織同士の課題の共有ができる
- 対策の優先順位づけ（重点対象地区や優先すべき課題の選定）ができる
- 計画の立案と評価（数値目標の設定と達成度管理）ができる

## 仕掛学、ナッジやアフォーダンスを活用したポピュレーションアプローチ！！

- 1 「**集団全体を見える化（分析）して、差別化して、対象集団を絞り込んで、傾斜をかけたユニバーサルアプローチをかける。**
- 2 アプローチに際しては、**固定的に捉えず、他の組織や他の人の力をwinwinの関係で生かせないか多方面からの自由な発想で検討する。**
- 3 アプローチは、**バイアスを取り除く仕掛学、ナッジやアフォーダンスの理論を活用（ただし、単一の仕掛けの効果は短期的で一時的なものではない）して、対象者を自然に健康行動に導くように仕掛ける。**
- 4 **結果を評価・分析する。**
- 5 **繰り返し、継続的に仕掛ける。**