

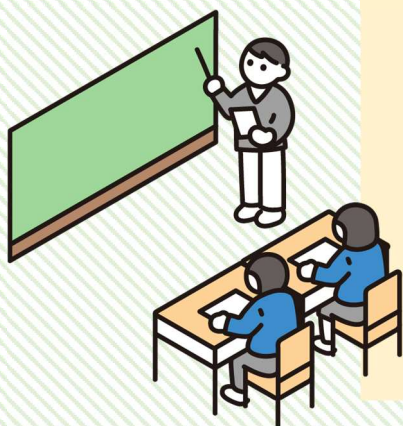
生活習慣改善におけるナッジの活用

ナッジとは？

がん検診や特定健診の受診率向上、特定保健指導の場面における運動習慣や食習慣の獲得など、自治体職員や組合では様々な方法で受診勧奨や行動変容を促す努力を試みています。

しかし、「健康無関心層」といった健康行動に興味がない人などをはじめとして、実際に人の行動変容を実現させるのは難しいと感じている方は多いと思います。このような「行動」に関する課題の解決策の一つとして注目されてきたのが「ナッジ」・「行動経済学」です。

ナッジ…人間の性質や行動原理に基づき自発的に行動するきっかけを提供する手法であり、2008年に米国の経済学者リチャード・セイラー教授と法学者であるキャス・サンステイーン教授らの書籍「NUDGE 実践 行動経済学 完全版」により一躍有名になった理論です。
ナッジのより明確な定義としては「選択を禁じることも、経済的なインセンティブを大きく変えることもなく、人々の行動を予測可能な形で変える選択アーキテクチャのあらゆる要素」とされています。



近年は、心血管疾患およびがん予防において、改善可能な生活習慣はほとんどが重複すると考えられており、より一層全国民に生活習慣の改善が期待されています。

しかし、求められることが多い一方、なかなか取組を始められない、続けられないといった課題に直面することが多々あります。

裏面ではその有効性を紹介・解説します。

ナッジの活用例

新型コロナウイルス流行初期に、店舗のレジに足跡マークのシールを貼ることで、ソーシャル・ディスタンスが順守されやすくなった事例があります。

人と人との物理的な距離をとることが感染予防対策として有効だとされましたが、流行初期には、なかなか市民に浸透させることができませんでした。ナッジをいち早く導入した兵庫県尼崎市の商店街では、店舗のレジに足跡マークのシールを設置することで、購買客に「ここに立って待てばよいのか」と意識させることで、本人にとっては無意識のうちにソーシャル・ディスタンス行動を誘導することができました。

こちらで
お待ち下さい



ここで
まってね!



日常生活にナッジを活用する

では、具体的にはどのようなナッジが効果があるのでしょうか。ここでは運動習慣を促進する場合に活用できるナッジをご紹介します。是非、できることから導入・実践してみてください。

フィードバック・モニタリング

もっとも基本的なものはフィードバック・モニタリングといわれるものです。非常にシンプルに自分の身体活動等は自分でわかっているとはいえ、数値として知らされるだけで効果があります。これは身体活動に限定されず、すべての行動変容の基本です。



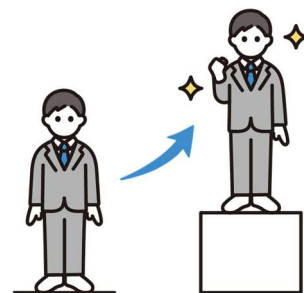
チーム・グループ制の導入（ピア効果、同調効果、社会規範）

さらに習慣を定着させるためには、一人よりもチームで取り組むことも重要とされています。「皆が頑張っているから、自分も頑張ろう」といったピア効果・同調効果が作用することで、自然と運動を促進することができます。また、チーム制にも工夫を行うことが可能で、競争形式を活用するほうが歩数増加の継続効果が高いといった研究結果もあります。



自己宣言、目標の可視化（コミットメント）

自らの目標や取組を宣言したり可視化することは、「コミットメント」といいます。例えば、運動目標を設定することだけでも十分効果的なのですが（Goal settingとされます）、さらに「今週の目標歩数は、1日●●歩」と自ら目標設定するほうが、歩数は増えやすく運動習慣も定着しやすいといわれています。



例えば…

- ・健康診断を受診後、健診結果を数値で確認（フィードバック・モニタリング）
- ・支部等でハイキングや健康セミナーを実施（チーム・グループ制の導入）
- ・コバトンALK00マイレージ等のアプリを活用して、運動目標を設定（自己宣言、目標の可視化）などなど。実践できることからはじめてみましょう☆

関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町4-376-1
TEL：048-631-2211 FAX：048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。