

今、注目のナッジを健康行動に活用するには —ナッジの基本と活用方法—

2020年度栄養教育研究会公開学習会の報告

中村 彩希 *1,*2・中西 明美 *3・衛藤 久美 *3
會退 友美 *4・坂本 達昭 *5・新保 みさ *6

背景：日本健康教育学会栄養教育研究会は理論と実践を結び付けた研究活動を進めている。本稿は本研究会が2019年度から新しく設定したテーマ「ナッジを健康行動に活用する」に関する公開学習会の概要を2020年度の活動として示す。人々は自身の健康リスクを正しく理解していても、実際に行動を変えることは難しい。健康教育やヘルスプロモーションの実践者の多くは行動変容の難しさを痛感している。このような背景から、従来の健康教育に行動経済学の要素を強化した行動変容対策が期待されており、「ナッジ」は国や自治体においても積極的に活用されている。

内容：学習会は3部構成とした。①3時間でわかる楽しいナッジ研修、②グループワーク、③各グループ発表と講師講評である。参加者は70名であった。学習会に対するアンケート（回答者数68名、回答率97%）では参加者の99%が満足したと回答した。満足した理由に「具体的なナッジの活用事例とグループでの検討・発表により新しい知見を得た」「講師のコメントはポジティブでナッジそのもの」などがあった。

結論：ナッジを健康行動に活用する仕掛けは健康教育やヘルスプロモーションと共通する考え方、似た概念があることを振り返った。これまで健康教育等で用いられている理論、モデル、概念などと“ナッジ”を整理し、引き続き人々のよりよい健康行動の定着と実践さらには実装を目指した活動を進めていきたい。

〔日健教誌、2021; 29(3): 290–297〕

キーワード：ナッジ、健康行動、行動変容、学習会、実装

I はじめに

日本健康教育学会栄養教育研究会（以下、研究

会）では、理論と実践を結びつけた研究活動を進めている。毎年度末に、当学会の会員・非会員を問わず、広く関係者とその活動成果を共有することを目的に公開学習会を開催している。この公開学習会は、その年度の研究会の活動の見直し・改善、次年度の活動目標設定のための評価の一環として位置付けている。

人々は自身の健康リスクを正しく理解していても、実際に行動を変えることは難しい。健康教育やヘルスプロモーションの実践者の多くは行動変容の難しさを痛感している。厚生労働省は2019年に健康寿命延伸プランを策定し「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」「地域・保険者間の格差の解消」に向けた取り組みを推進して

*1 宜野湾市役所健康増進課

*2 九州大学基幹教育院

*3 女子栄養大学

*4 東京家政学院大学

*5 熊本県立大学

*6 長野県立大学

連絡先：中村彩希

住所：〒901-2215 沖縄県宜野湾市真栄原1-13-15（宜野湾市保健相談センター内）

宜野湾市役所 健康増進課 健診指導係

TEL: 098-898-5583 FAX: 098-898-5585

E-mail: nakamura.saki1031@gmail.com

いる¹⁾。取り組みを推進するための具体的な戦略に「自然に健康になれる環境づくり」「行動変容を促す仕掛け」を挙げており、例えば健康な食事や運動ができる環境、居場所づくりや社会参加の整備、行動経済学やインセンティブの活用などがある。

行動経済学のなかでも、行動変容を促す仕掛けである「ナッジ（自発的に行動したくなるように背中を後押しするようなアプローチ）」は国や自治体において政策や健康教育に積極的に活用されている²⁾。このように、健康教育に行動経済学の要素を強化した行動変容を促す戦略が期待されていることから、研究会の新たなテーマとして「ナッジを健康行動に活用する」活動をスタートすることとした。そこで新たな研究テーマを掲げた初年度には、ナッジの基本を理解し、行動変容を促す戦略の一つである「ナッジを活用できる」ことを目的とした学習計画をたてた。なお、本テーマ始動の2019年度は新型コロナウイルス（以下、COVID-19）が世界的流行となったため、研究会活動内容や活動方法を見直した。また当初2019年度に実施予定だった公開学習会は、COVID-19感染拡大防止を考慮して延期したため、本テーマ最初の公開学習会は2020年度に実施した。

II 2020年度公開学習会の概要

2021年3月27日(土)に、オンラインによる公開学習会「今、注目のナッジを健康行動に活用するには—ナッジの基本と活用方法—」を行った。COVID-19感染拡大防止を考慮し、当日の運営拠点とした女子栄養大学には最小限の研究会委員3名とオブザーバー1名が待機した。他の研究会委員および公開学習会の参加者は非対面によるオンライン参加とした。全国各地から70名(学会員63名、非会員7名)が参加した。参加者はセミナー後にアンケートに回答した。

公開学習会の流れを表1に示す。学習会は3部構成とした。はじめに中西明美委員長が本学習会の目的と研究会の趣旨等を説明した。続いて講師の竹林正樹氏(青森県立保健大学)が「第1部：3時間でわかる楽しいナッジ研修」というタイトルでクイズなどを含めた参加型の講義を行った。その後休憩をはさんで、全12グループ(4~7名)が「第2部：グループワーク」を実施した。グループワークは約45分間設け、各グループにはファシリテーター1名、記録者1名、発表者1名、タイムキーパー1名を設定し、あらかじめ振り分けておいた希望のライフステージに分かれて行った。グループワーク後は、講義同様に全員で共有できる体制に戻り「第3部：各グループ発表と講

表1 公開学習会の流れ

時間	内容
13:15-13:30	Zoom 参加受付
13:30-13:35	開会挨拶, 趣旨説明
13:35-14:35	第1部：『3時間でわかる楽しいナッジ研修』 竹林正樹氏(青森県立保健大学)による講演
14:35-14:40	休憩
14:40-14:55	第2部：『グループワーク』の趣旨, 進め方, 成果物など共有事項の説明
14:55-15:30	グループワーク(ライフステージ別：ナッジを使った事例検討)
15:30-15:40	グループワーク成果物の発表準備
15:40-15:45	グループ発表の注意点説明
15:45-16:20	第3部：『各グループ発表と講師講評』
16:20-16:30	総括, 閉会挨拶

師講評」とし、各グループの発表者がワークの内容を発表し、竹林氏から発表に対する講評を頂き、参加者全員で内容を共有した。その後全体に対する質疑応答などを行い、当日の時間の都合上回答できなかった質疑に対しては、後日、竹林氏から回答をいただき、日本健康教育学会ホームページに掲載した³⁾。最後に本研究会のオブザーバーである赤松利恵氏、稲山貴代氏が総括を行った。

Ⅲ 学習会の内容

1. 第1部：3時間でわかる楽しいナッジ研修 (オンラインセミナー)

学習会第1部では、竹林氏が本学習会のテーマ「ナッジ」を意識して構成した講義を行った(写真1)。例えば、プライミング効果(最初に受けた刺激がその後の判断に影響する)やピークエンドの法則(記憶に基づく評価はピーク時と終了時の平均で決まるため、最後の印象を強烈に記憶する)が用いられ、講義序盤と終盤に参加者とポジティブな関係を築くためのやり取りが含まれた。講義中盤には参加型のクイズ(問題例:現代人が1日に接する情報は平安時代の人のどれくらいか?。正解:一生分。解説:これほど多い情報の中から、自ら健康行動をとるためにはEAST⁴⁾を取り入れた設計の戦略が重要である)や、よくある質問例(ナッジの具体的な使い方が知りたい、ナッジに限界はないのか、など)が示され、細かに質疑

応答時間を挟み、中だるみを防ぐための対応がとられた。

まず序盤では、「なぜ、頭でわかっているけどできないのか」に対する感情と理性を整理し、ナッジが活用されている身近な先行研究事例の紹介⁵⁻⁹⁾を通じて「ナッジ」のイメージを共有した。例えば、「現状維持バイアス(行動変容は古い習慣との決別と新しい行動の入手を天秤にかけることで成りたち、新しい習慣を得る喜びよりも古い愛着のある行動を手放す苦痛の方が大きく、現状を維持してしまう)」「確認バイアス(正しい情報を得る機会があっても、都合の良い情報ばかりを信じてしまう)」「さらに「正常性バイアス(緊急事態宣言など危機的状況にあると言われても「自分だけは大丈夫」と正常時と同じ行動をとってしまう)」などのバイアスが行動変容を妨げていることを確認した。

次にナッジを実践の場で使う際のポイントとして、EAST⁴⁾というフレームワークについて学んだ。EASTとは、EがEasy(簡単に)、AがAttractive(魅力的に)、SがSocial(規範に訴える)、TがTimely(タイムリーに)を示す。EASTを活用している例として、厚生労働省が示している「受診率向上施策ハンドブック(第2版)について」⁵⁾がある。EASTの要素をすべて取り入れる必要はなく、一つずつ活用することも複数の要素を組み合わせることも可能である。受診率向上施策ハンドブック(第2版)は、EASTのいずれかを取り入れて設計した自治体事業の好事例を掲載しており、EASTをどのように取り入れたらよいのかについて具体的に紹介している。行動変容の目的に合わせて、EASTの要素を適宜取り入れたナッジの設計が重要であることを確認した。

最後にナッジを用いる際の注意点として、ナッジにも複数の限界があることを確認した。例えば、絶妙な設計のおかげで悪用(悪い行動変容も起こしやすい)されることもあるという点、馴化による効果低減などが挙げられた。これらのナッジの限界を考慮すると、ナッジと健康教育の普及



写真1 第1部「3時間でわかる楽しいナッジ研修」
竹林正樹氏(青森県立保健大学)による講演

啓発を組み合わせた戦略が行動定着を継続できる可能性が高い、ということを共有した。

2. 第2部：グループワーク（事前準備と共有事項）

学習会のグループワークにおいては、参加者が申込時に登録したグループワークの希望ライフステージ、研究及び実践の経験年数、所属機関などを考慮して偏りがないうあらかじめ各グループ4～7名とし、計12グループに分けた。各グループに対し、事前にファシリテーター1名、記録者1名を依頼しておき、当日のグループワークの運営を担当してもらった。グループワークの発表者1名および各グループのタイムキーパー1名は当日に依頼した。

グループワークをスムーズに進行させるために、グループワーク内のルール（例：自己紹介は一人15秒で、相手の発言を否定しない、一人が長く話すことを減らし短い言葉のキャッチボールを心がけるなど）や進め方（テーマの達成を妨げている要因を考える、テーマを達成するアイデアを検討する際、ナッジを活用する際のポイントになる“EAST⁴⁾”の要素を1つ以上満たす）などの注意点をまとめておき、学習会全体で共有した。

3. 第2部：グループワーク（ライフステージ別：ナッジを使った事例検討）

ライフステージは5区分とし、全12グループ（妊娠期・授乳期：1グループ、幼児期・学童期：3グループ、思春期・青年期：2グループ、成人期：5グループ、高齢期：1グループ）を設定した。各ライフステージで想定される健康関連テーマ（行動目標）例を事前に各2～3つ用意し（表2）、グループワーク中にテーマを1つ選択し、「ナッジを活用したテーマを達成するアイデア」について話し合いを行った。

グループワークの成果物として1枚のワークシートを完成させることを目標とした。各グループが決めたテーマに対して、①ターゲット層（ライフステージ内でさらに詳しく設定、例：成人期の場合にはコンビニを利用する独居の成人男性）、②キャッチフレーズ、③テーマを達成するためのアイデア（手だて・工夫）、④該当する“EAST”フレームはどれか、⑤該当するナッジはどれか、を話し合った。

グループワーク中は、竹林氏、研究会委員6名、オブザーバー1名が全グループの話し合いに自由に参加できる体制をとり、途中の進行具合を確認、サポートした。

表2 各ライフステージに対して設定した健康関連テーマ例

ライフステージ	健康関連テーマ例
妊娠期・授乳期	妊婦健診を受診する者の割合を増やす 地域の子育て支援事業に参加する者の割合を増やす
幼児期・学童期	給食で野菜料理を食べる児童の割合を増やす 毎朝、歯磨きをする児童の割合を増やす
思春期・青年期	薄味の料理を増やす者の割合を増やす 喫煙を始める者の割合を減らす
成人期	社員食堂でのヘルシーメニューを選ぶ者の割合を増やす ヘルシー弁当を選ぶ者の割合を増やす 身体活動を高める者の割合を増やす
高齢期	生鮮食料品を入手しやすい高齢者の割合を増やす フレイル予防教室へ参加する者の割合を増やす

グループワーク終盤には発表時間を厳守するために、成果物をまとめる時間を確保し、全グループ共通の発表媒体として委員会で事前に作成したパワーポイントのスライドに成果物の枠組みを用意した(写真2)。

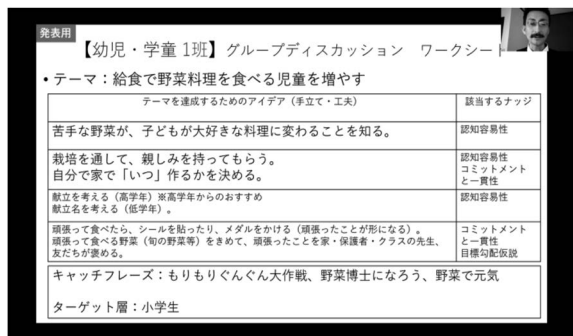


写真2 第3部「各グループ発表と講師講評」

4. 第3部：各グループ発表と講師講評

グループワーク成果物詳細の一部を表3に示す。グループワーク終了後、作成したワークシートの内容について、各グループ1分間で発表した。各グループ発表内容に対し、すぐに竹林氏がフィードバックコメントを述べた。コメントの内容は、ワークシートに沿って①ターゲット層、②キャッチフレーズ、③テーマを達成するためのアイデア(手だて・工夫)、④該当する“EAST”フレームはどれか、⑤該当するナッジはどれか、について振り返ったものであった。特に③については多くのグループが「限られたグループワーク時間内で活発なディスカッションを行い綿密に練られた成果物になっている。すぐに実践できる内容に作られている」などとポジティブなコメントを受けた。最後に、竹林氏は本学習会の振り返り、講義中に取り上げた参考書、より詳しく学習するための参考文献等を紹介した⁵⁻⁹⁾。

IV 参加者アンケートの結果

参加者を対象に学習会に対するアンケートを実施した(回答者数68名、回答率97%)。会員内訳は学会員64名(94.1%)、非会員4名(5.9%)であり、会員資格は学生会員9名(13.2%)、それ以

外59名(86.8%)であった。当研究会企画の学習会や自由集會に初めて参加した者31名(45.6%)、2回以上参加した者37名(54.4%)であった。職種や資格では大学や学校教員など37名(54.4%)、それ以外の専門職31名(45.6%)、内訳は回答数の多い順に、管理栄養士、保健師・看護師、医師、企業・出版社、歯科衛生士など)であった。

回答者のうち99%の参加者が満足したと回答した(「非常に満足した」55名(80.9%)、「まあ満足した」12名(17.6%))。満足した理由(自由記述)として「色々な場面でのナッジの活かし方を学ぶことができた」「具体的なナッジの活用事例とグループでの検討・発表により新しい知見を得た」などの学習内容に関するもの、「事前準備や進行がよく工夫されていた」「グループワークにより実践に結びつける体験ができた」など学習資料(事前学習や事前送付資料)に関するもの、「事例が入った講義は大変分かりやすく楽しめた」「グループ発表に対する講師のフィードバックがありよかった」などの講師に関する記述が多くみられた。グループ発表の際、竹林氏から各グループに対してコメントする時間を設けた。コメントには参加者に対してとてもポジティブで“ナッジ”を連想させる表現が多く使われていた。このことは発表者の表情からみても高い満足度につながったことが推測できた。このほか時間配分については「情報提供と能動的活動のバランスが良かった」「講義とグループワークが組み合わせより理解が深まった」という意見に対し「講師の先生の話の時間が十分でなかった」「ディスカッションの時間が短かった」などの意見もみられ、引き続き学習会の目的に合わせた時間配分の調整が必要である。

当学習会において初めてオンライン形式を取り入れたが、64名(94.1%)は今後も公開学習会の形態として「オンライン」または「オンラインと対面のハイブリット型」を希望した。COVID-19感染拡大防止を考慮すると、引き続きオンラインでの学習会実施を望んでいる人が多かった。

表3 グループワーク事例紹介

ライフステージ (ターゲット層)	キャッチ フレーズ	健康関連 テーマ例	テーマを達成するためのアイデア (手立て・工夫)	該当する EASTフレーム	該当するナッジ
妊娠期・授乳期 (勇気がなく1回目に 来れない人)	お母さん同士で おしゃべりしま せんか?	地域の子育て支 援事業に参加す る者の割合を増 やす	・チャタイルに「おしゃべりに来ませんか?」「赤 ちゃんのいいところを探そう」など魅力的な言葉をい れる ・「90%の人が参加しています!」というキーワードを入 れる ・終了時に「来てくれてありがとうございます」と見送る ・見学だけでもいいですよ、と初回参加のハードルを下 げる	Attractive Social Timely Easy	損失回避 同調効果 ピークエンドの法則 認知容易性
幼児期・学童期 (小学生)	もりもりぐんぐ ん大作戦、野菜 博士になろう、 野菜で元気	給食で野菜料理 を食べる児童を 増やす	・献立を自分で考える (高学年) ・献立名を自分で考える (低学年) ・食べたらシールを貼る、メダルをかける	Easy Easy Social	認知容易性 認知容易性 コミットメントと一貫性
思春期・青年期 (食堂利用の節約男 子学生)	薄いと安い!!	薄味の料理を選 ぶ者の割合を増 やす	・最初から薄味を希望する人は食堂の店員に声をかける (味を濃くしたい場合は追加料金が発生) ・1カ月で減塩できた食堂全休を視覚的なツールで掲 示する ・汁物を全部飲んだ場合と半分残した場合の食塩摂取量 の違いに関するポスターを種類ブースの近くに掲示 する	Easy Social Easy	デフォルト 同調効果 認知容易性
成人期 (コンビニ利用独居 男性)	ヘルシーさを隠 した逆張り弁当	ヘルシー弁当を 選ぶ者の割合い を増やす	・あえて野菜を唐揚げの下に隠す弁当 ・専門店の監修をつけ、実は野菜も多く入っている ・「真夜中の」「悪魔の」など背徳的な魅力を与える名前を つける	Attractive Easy Attractive	損失回避 デフォルト 損失回避
高齢期 (外出頻度が少なく、 身体活動が低い人 やその家族)	スーパーマー ケットで元気に なろう	フレイル予防教 室へ参加する者 の割合を増やす	・運動にこだわらず、園芸や歯磨きなど生活活動を取り 上げた教室を開催する ・経験者の声(魅力を伝える)をチラシに掲載する ・普段行き慣れているスーパーマーケットで実施する	Easy Social Easy	認知容易性 同調効果 認知容易性

V おわりに

ナッジの基本を理解し、行動変容を促す戦略の一つとして「ナッジを活用できる」ことを目的とした公開学習会は、学習会そのものがナッジ（講義自体にナッジを多く盛り込んだ設計）と普及啓発（知識を得た後すぐにグループワークで実践）によって綿密に設計された学習会であった。参加者アンケートからも「講義とグループワークの組み合わせでより理解が深まった」と非常に多くの参加者が高い満足度を示した。本学習会後の研究会委員の振り返りでは、すべてが新しい概念ではなく、これまでに健康教育分野で我々が使ってきた理論、モデル、概念などと似ている点があるのではないかと、という考えを共有した。例えば、ナッジを健康行動に活用する仕掛けのうち、EASTフレームワークのSocialに含まれる「コミットメントと一貫性」は、トランスセオレティカルモデルの行動変容ステージの準備期から実行期に移行させるための行動変容プロセスを構成する技法である「目標宣言」¹⁰⁾と似ている。本学習会をきっかけとして今後は“ナッジ”とこれまで健康教育で用いられてきた理論、モデル、概念などを体系的に整理し、引き続き人々のよりよい健康行動の定着と実践さらには実装を目指した活動を進めていきたい。

本稿は、2021年3月27日(土)に、オンラインにおいて開催された2020年度栄養教育研究会公開学習会の内容について、記録および事前配布資料、当日配布資料等から書き下ろしたものであり、2020年度栄養教育研究会の活動の一環として作成された。

栄養教育研究会：中西明美（委員長）、會退友美、衛藤久美、坂本達昭、新保みさ、中村彩希

オブザーバー：赤松利恵、稲山貴代

謝 辞

2020年度日本健康教育学会栄養教育研究会活動にご協力いただきました講師の竹林正樹氏、学習会当日にファシリテーターおよび記録などを引き受けてくださった参加者の皆様、当日のスムーズな進行にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

文 献

- 1) 厚生労働省. 統計情報・白書, 令和2年版厚生労働白書—令和時代の社会保障と働き方を考える— (本文). <https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/index.html> (2021年5月8日にアクセス).
- 2) 環境省. 日本版ナッジ・ユニット BEST, 年次報告書 (平成29年30年度). <http://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/report1.pdf> (2021年5月25日にアクセス).
- 3) 日本健康教育学会. 栄養教育研究会, 栄養教育研究会報告, 令和2年度公開学習会報告. <http://nkkg.eiyo.ac.jp/cn49/pg364.html> (2021年5月8日にアクセス).
- 4) The Behavioural Insights Team. EAST Four simple ways to apply behavioural insights. https://www.bi.team/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST_FA_WEB.pdf (2021年5月8日にアクセス).
- 5) 厚生労働省. 政策について, 受診率向上施策ハンドブック (第2版) について. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html (2021年7月3日にアクセス).
- 6) 一般社団法人日本健康教育学会. 健康行動理論による研究と実践. 東京: 医学書院; 2019. 249-261.
- 7) リチャード・セラー, キャス・サンスティーン, 遠藤真美訳. 実践行動経済学. 東京: 日経 BP; 2017.
- 8) ダニエル・カーネマン. 村井章子訳. Thinking, Fast and Slow ファスト&スロー—あなたの意思はどのように決まるか? 上. 東京: 早川書房; 2014.
- 9) ダニエル・カーネマン. 村井章子訳. Thinking, Fast and Slow ファスト&スロー—あなたの意思はどのように決まるか? 下. 東京: 早川書房; 2014.
- 10) 武見ゆかり, 赤松理恵. 栄養教育論—理論と実践—. 東京: 医歯薬出版; 2013. 7-31.

(受付 2021.6.15.; 受理 2021.7.20.)

How to use nudge for health behavior: a report on the 2020 Annual Workshop of The Japan Society of Health Education and Promotion Nutrition Education Committee

Saki NAKAMURA^{*1,*2}, Akemi NAKANISHI^{*3}, Kumi ETO^{*3},
Tomomi AINUKI^{*4}, Tatsuaki SAKAMOTO^{*5}, Misa SHIMPO^{*6}

Abstract

Background: The Japan Society of Health Education and Promotion Nutrition Education Committee has been conducting research that combines theory and practice. This article is a summary report of the 2020 annual committee workshop themed “Utilizing Nudge for Health Behavior.” It is difficult to change people’s behavior even when they have an accurate understanding of their health risks. Many practitioners of health education and health promotion are keenly aware of the difficulty of behavior change. For future, a strategy that strengthens the elements of behavioral economics in conventional health education is expected. The “nudge” is gaining traction in the Japanese national and local governments.

Contents: The workshop included 70 participants who applied in advance. The workshop itself consisted of 1) online seminar about “Fun nudge training that can be understood in three hours,” 2) group work and dissection by participants using an example, and 3) group presentation and lecturer commentary. Of the 70 participants, 68 participated in a survey after the workshop. Of those, 67 (99%) answered that they were satisfied with the workshop. Reasons for satisfaction included “I gained new knowledge through specific examples, group work and presentations,” as well as “The lecturer’s comments were positive,” and the nudge itself.

Conclusion: We discussed the thinking of nudge for health behavior is a similar thinking as health education. We hope to organize the theories, models, etc. that have been used in health education for the nudge, and continue to promote activities aimed at establishing and practicing better health behaviors of people.

[JJHEP, 2021; 29(3): 290–297]

Key words: nudge, health behavior, behavioral change, workshop, implementation

*1 Ginowan City Hall Health Promotion Division

*2 Faculty of Arts and Science Kyushu University

*3 Kagawa Nutrition University

*4 Tokyo Kasei Gakuin University

*5 Prefectural University of Kumamoto

*6 The University of Nagano