

論文紹介

デバイスを活用した身体活動促進の取り組みに用いられるナッジ戦略

石倉恭子, 加藤美生, 甲斐裕子, 山口大輔, 吉葉かおり, 福田吉治. 身体活動促進を目的とした無作為化比較介入試験と国内実装例に用いられたツールのナッジ戦略—MINDSPACE要素の分類—. 日本健康教育学会誌. 2021; 29(3): 254-65.

山口 大輔

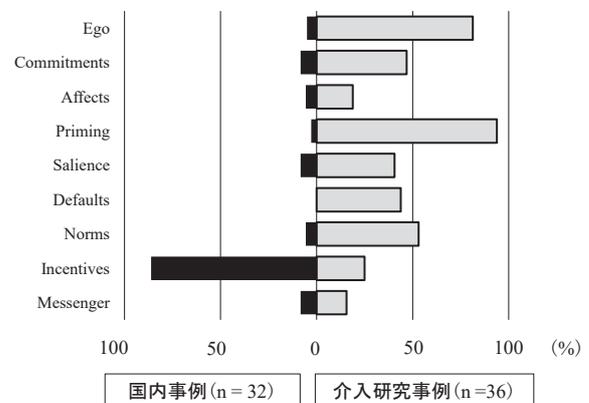
背景 身体活動促進の行動変容介入として階段利用
目的 のナッジは最も有名な成功事例である。ところが、こうしたナッジは、環境を構築する金銭的問題や階段を利用するその一瞬しかナッジされない限界がある。この限界を補うツールとして携帯可能なスマートフォン等の各種デバイスが注目されるものの、ナッジと組み合わせた介入や取り組みについての現状は定かでない。そこで、本総説では、デバイスを用いた介入や取り組みについて学術論文と国内で実装された取り組みを調べ、こうした介入や取り組みに用いられるナッジの要素を整理しその現状と有用性を概観した。

方法 5つの論文データベースと新聞記事データベースを利用して、デバイスを用いた身体活動促進を目的とする無作為化比較介入研究と国内の取り組みをそれぞれ抽出した。抽出されたこれらの情報に対して、英国の行動インサイトチーム（以下、BIT）が作成したMINDSPACEにまとめられている9つの要素が介入や取り組みの内容に含まれているか否かをコード化した。なお、MINDSPACEは、強制しないが人の行動に対する強い影響をもつ“Messenger”, “Incentives”, “Norms”, “Defaults”, “Salience”, “Priming”, “Affect”, “Commitments”, “Ego”という9つの要素で構成される。

結果 論文データベースより32編の論文が、新聞記事データベースからは国内の実装事例36件が抽出された。32編の論文ではPriming, Ego, Norms, Commitmentsの要素が多く組み込まれていた。また、国内事例ではIncentivesが最も多かった。

結論 介入研究に多く用いられるPriming, Ego, Norms, Commitmentsは、国内実装事例

ではほとんどみられなかった。国内の取り組みを充実させるためにも、今後の身体活動促進を意図したツール開発にはエビデンスに裏付けられた有効なナッジを活かすことが望まれる。国外の知見を取り入れる際は、文化的背景を考慮することも重要である。



| MINDSPACE要素 | 内容 | 介入の具体例 |
|-------------|-------------------------|-----------------------------|
| Norms | 実際あるいは想像した他人の行動に強く影響される | チーム対抗戦を行う(進捗状況を確認できる仕組みづくり) |
| Priming | しばしば、意識下のシグナルに影響を受ける | 身体活動を促進するメッセージの配信 |
| Commitments | 公約に従おうと努め、行動でそれに報いようとする | 行動計画および目標設定を促す |
| Ego | 自分本位に行動したり思考したりする | 歩数等を自己監視できる機能の提供 |

図 事例に含まれるナッジ的要素の割合と具体例

石倉ら (2021) を参考に作成

執筆者によるコメント

介入や取り組みに含まれたナッジ的要素を整理分類した本論では、介入研究で用いられるナッジ的要素がスマートフォン等のデバイスを用いた国内事例にはみられにくいことが分かりました。アップルウォッチ等のデバイス誕生とともに、ヘルスプロモーションが今まさに進化しようとしています。効果的ではありますが現場ではいまだ活かされていないナッジがヘルスプロモーションの進化を更に推し進めるものと期待されます。