



「行動経済学」を活用した健康になる 空間づくり

平井 啓

大阪大学大学院人間科学研究科

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

「軽く肘でつつく」

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

ペルソナ	
年齢, 性別	50代 男性
身体特徴 身体能力	・健康診断で数値が基準を超えたものがある (コレステロールが高い、尿酸値が高い)
知識	・健康に関する情報：テレビやネットで一通りのことは知っているが、自分ごととして捉えていない（行動に落とし込めていない） ・河川敷を散歩している人がいることは認識している
趣味	・お酒は好き、タバコは吸っていない
生活	・家族がいる ・公共交通機関で通勤をしている（通勤先は大阪市内） ・飲み会には参加したいが、残業がおおくていけない ・普段の運動習慣はない ・休日は、疲れて寝ていたり、テレビをみてぼーっと過ごすことが多い。 ・地域とのつながり、関心が薄い（地域の情報について殆ど知らない） ・人間関係は、基本的に職場や仕事関係。 ・夕食を食べるのはいつも夜遅くなる（22時以降） ・睡眠時間は、5時間30分くらい（仕事の夢を見ること多い）> 不眠気味
所有機器	・スマホ・パソコン
環境, インフラ	・SNSを利用している：LINE、Facebook ・車は所有はしている。帰りが遅くなったときは妻に駅まで車で向かいに来てもらう
その他の特徴	・親の介護のことが話題となってきている ・子ども：（高校生、大学生、社会人）成人して、独立し始める

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

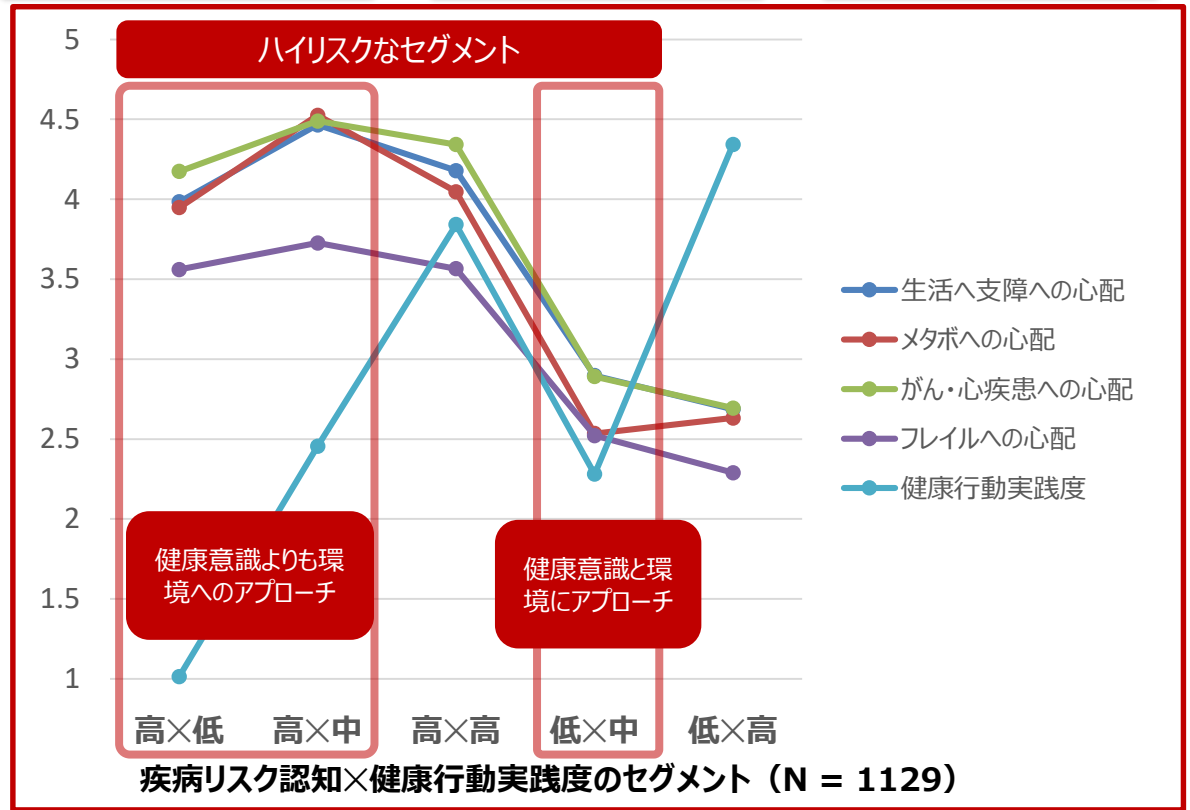
Change
変化を測定する

①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化

- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
- シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーフモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定

- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度 → 5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高 + リスク認知低い×健康行動中・高） > リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
- セグメント毎に有意に異なるシーンごとの健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」



10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

- ②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーフモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定
- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度 → 5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高 + リスク認知低い×健康行動中・高） > リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
 - セグメント毎に有意に異なるシーンごとの不健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」

シーン	項目	セグメント：疾病リスク認知×健康行動実践度（平均点）						
		全体 3点満点	高×低 N=488	高×中 N=220	高×高 N=203	低×中 N=116	低×高 N=102	p値
朝・通勤	出勤時間ギリギリまで寝ている	0.540	0.700	0.580	0.340	0.410	0.270	<0.001
	出勤時の朝は目覚まし時計で起きる	2.040	2.090	2.110	1.800	2.170	1.950	0.013
	出勤時は朝食を食べない	0.550	0.770	0.440	0.240	0.570	0.380	<0.001
	出勤時は余裕がないので慌てて出かける	0.640	0.760	0.650	0.450	0.610	0.400	<0.001
	出勤時の電車では椅子に座る	1.610	1.580	1.750	1.620	1.550	1.520	0.375
	出勤時、電車の中ではぼーっとしているまたは寝る	0.940	1.020	0.950	0.890	0.870	0.760	0.184
	出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける	0.890	1.070	0.870	0.790	0.630	0.600	<0.001
仕事中	仕事中は一日中座っている	1.670	1.630	1.690	1.790	1.670	1.560	0.421
	仕事中、職場ではフツフロア間の移動でもエレベーターを利用する	0.660	0.770	0.650	0.520	0.580	0.520	0.023
	仕事中は長時間コンピューターを使用する	2.380	2.350	2.420	2.410	2.330	2.380	0.826
	仕事中は着席時の姿勢が悪い	2.010	2.120	2.030	2.000	1.860	1.570	<0.001
	仕事時、昼食は出来る限り早く済ませ、時間をかけないようにしている	1.600	1.700	1.700	1.640	1.270	1.160	<0.001
	仕事中の眠気対策に砂糖入りの飲料を飲む	0.850	0.940	0.920	0.780	0.610	0.690	0.012
	仕事中にお菓子を食べる	0.880	0.920	0.980	0.770	0.780	0.760	0.079
	仕事中、一時間に1、2回は立つようにしている	2.080	1.940	2.100	2.260	2.110	2.320	<0.001
	仕事中、意識的に階段を使っている	1.470	1.290	1.450	1.700	1.470	1.880	<0.001
帰宅・夜	帰宅時の電車では椅子に座る	1.800	1.820	1.870	1.750	1.740	1.780	0.736
	帰宅時、電車の中ではぼーっとしているまたは寝る	0.980	1.050	1.000	0.920	0.910	0.830	0.300
	帰宅時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける	0.960	1.100	0.960	0.890	0.750	0.640	<0.001
	残業後、夜遅い時間に食事することがある	0.780	1.000	0.730	0.570	0.710	0.390	<0.001
	帰宅中に砂糖入りの甘い飲み物を飲む	0.310	0.410	0.300	0.200	0.220	0.190	<0.001
	帰宅中は短い距離でもバスを使用する	0.200	0.270	0.150	0.140	0.090	0.230	0.019
	帰宅中に寄り道をして、間食を摂る	0.250	0.300	0.250	0.200	0.180	0.160	0.050
	仕事帰りの日、入浴後は寝るまでテレビを見てくつろぐ	1.740	1.810	1.780	1.760	1.380	1.770	0.009
	帰宅後、何かするわけでもなくつい夜更がしてしまふ	0.990	1.190	1.040	0.710	0.860	0.590	<0.001
	帰宅後に発泡酒を飲む	0.780	0.900	0.840	0.630	0.580	0.650	0.003
普段・休日	普段、野菜を摂ることは特段意識していない	0.810	1.130	0.680	0.400	0.710	0.520	<0.001
	普段、塩辛い多い食べ物を好んで食べる	1.060	1.290	1.100	0.800	0.940	0.590	<0.001
	普段、脂っこい食べ物を好んで食べる	1.070	1.240	1.160	0.830	0.870	0.710	<0.001
	毎日同じ時間にご飯を食べる	1.880	1.690	1.940	2.130	1.840	2.210	<0.001
	休日は昼間まで寝ている	0.560	0.700	0.490	0.370	0.600	0.390	<0.001
	休日の昼ご飯はインスタント食品で済ませてしまふ	1.130	1.360	1.100	0.810	1.020	0.860	<0.001
	休日はテレビを見て1日を過ごす	1.060	1.210	1.080	0.920	0.850	0.790	<0.001
	休日、気が付くと夜になっていることがある	0.700	0.900	0.780	0.420	0.440	0.420	<0.001
休日の夜になると翌日以降の仕事が気になってくる	1.390	1.490	1.480	1.430	1.010	1.100	<0.001	

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

- ②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーブモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定
- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度 → 5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高 + リスク認知低い×健康行動中・高） > リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
 - セグメント毎に有意に異なるシーンごとの不健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」

戦略：
働き盛り世代を対象に、健康維持・向上の意図を獲得し、日常生活での行動変容を目的としたヘルスプロモーションキャンペーンを行う

ナッジ1：
シーンごとに具体的な健康行動を取り入れることを提案するリーフレット作成と配布
4つのシーンごとに問題行動 → 理想的健康行動を提示

ナッジ2：
働き盛り世代が通勤時、駅の階段利用を促す仕掛けの設置
継続利用したくなる仕掛けにより行動の維持を目指す

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

- ②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーブモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定
- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度 → 5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高 + リスク認知低い×健康行動中・高） > リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
 - セグメント毎に有意に異なるシーンごとの不健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」

戦略：
働き盛り世代を対象に、健康維持・向上の意図を獲得し、日常生活での行動変容を目的としたヘルスプロモーションキャンペーンを行う

ナッジ1：
シーンごとに具体的な健康行動を取り入れることを提案するリーフレット作成と配布
4つのシーンごとに問題行動 → 理想的健康行動を提示

ナッジ2：
働き盛り世代が通勤時、駅の階段利用を促す仕掛けの設置
継続利用したくなる仕掛けにより行動の維持を目指す

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組み、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

ナッジ1：健康行動リーフレット 千里丘駅・摂津市特定健診&新型コロナワクチン会場にて配布 *プロジェクトの大学院生・学部生が開発&デザイン

大阪府「10歳若返り」プロジェクト

このプロジェクトは、健康状態に応じていきまくと長く活躍できる「10歳若返り」をめざすものです。ところで・・・

あなたの身体は何歳？

血管年齢、肌年齢、肺年齢、骨年齢

朝・通勤

- 朝うっかり二度寝する
- 目覚まし時計がないと起きられない
- 朝食を食べずに家を出る
- 無意識にエスカレーターを選ぶ
- 乗り換えが面倒くさい
- 空席があるつついつい座ってしまう
- 電車の中でウトウト居眠り

仕事

- 眠気を覚ますために甘い飲み物
- 一日中座っている
- ずっと同じ姿勢でPCの画面を見ている
- トイレのために立つのが面倒くさい
- 仕事をしながら昼食
- 残業中、ついついお菓子を食べてしまう

階段 選んで通勤するだけ

2ヶ月で富士登山

2ヶ月後 運動消費カロリー 3000kcal 増加 = ビール22杯分

朝 乗り換えは階段で 職場でストレッチ

ゆるっと若返り 始めませんか？

夜 スマホはほどほどに

休日 起きたら着替える

帰宅・夜

- 夜ご飯は20時以降
- 脂っこい食事が好き
- 帰り道について発泡酒を買ってしまう
- お風呂はシャワーのみ
- ぼーっとテレビを見る
- 寝る前のスマホをやめられない
- 歯磨きに時間を割きたくない

休日

- 目が覚めたら昼間
- 1日中パジャマ
- 外に出たくない
- 身体に良くないと分かっていてもカップラーメン
- テレビの前でゴロゴロ
- 気が付いたら夜
- 次の日の仕事が悪影響
- 趣味がない
- せつがくのお休み、検診に行くのは面倒くさい

今日

習慣化したら **死亡リスクも13%減!**

※1：一般労働者を対象にした、ウェアラブルデバイスを用いた調査により算出。
※2：平均年齢65歳の男性8874名を対象としたシドニー大学の研究(2019)を基に算出。

大阪府 政策企画部 立城健康推進 事業推進課
〒540-8570 大阪市中央区大手町2丁目
Tel: 06-6944-6118 Fax: 06-6944-6619
URL: https://www.pref.osaka.lg.jp/rikaku_kaikaku/inochi/

本リーフレットは、大阪府「10歳若返り」プロジェクト（健康・栄養学人文学部 協力）の一環として作成されました。

PBLF 心理・行動

健康に関する参照点喚起

シーンごとの問題行動

具体的な解決行動提示

わかりやすいアウトカム提示

損失フレーム

フレーミング効果の利用

利得フレーム

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC



健康行動リーフレットのアンケートの分析結果

過去1週間の行動	まったく ない%	リーフレット読んだ後の行動変容意図	必ず&する つもり%	P値
出勤時間ギリギリまで寝ている。	73.3%	出勤日の朝は余裕をもって起きる。	75.6%	0.727
出勤時は朝食を食べない。	82.2%	毎日朝食を食べる。	84.4%	0.625
出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける。	55.6%	通勤や買物で出かけるときはできるだけ階段を利用する。	75.6%	0.021
仕事時、昼食は出来る限り早く済ませ、それほど時間をかけないようになっている。	46.7%	仕事時、昼食を食べる際に早食いをしない。	71.1%	<0.001
残業後、夜遅い時間に食事することがある。	54.8%	夜遅い時間の食事は避ける。	59.5%	0.728
帰宅後、何かするわけでもなくつつい夜更かししてしまう。	33.3%	夜更かしせずに早く寝る。	75.6%	<0.001
普段、塩っ気の多い食べ物を好んで食べる。	28.9%	普段の食事では塩分に気を付ける。	82.2%	<0.001
休日の昼ご飯はインスタント食品で済ませてしまう。	42.2%	インスタント食品を控えるようにする。	68.9%	0.004
休日、気が付くと夜になっていることがある。	52.3%	休日は、起きたら着替えるようにする。	81.8%	0.001

リーフレットによる不健康行動→健康行動（階段利用等）の意図の獲得

10歳若返り実践モデル事業 —「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

戦略：
働き盛り世代を対象に、健康維持・向上の意図を獲得し、日常生活での行動変容を目的としたヘルスプロモーションキャンペーンを行う

ナッジ1：
シーンごとに具体的な健康行動を取り入れることを提案するリーフレット作成と配布
4つのシーンごとに問題行動→理想的健康行動を提示

ナッジ2：
働き盛り世代が通勤時、駅の階段利用を促す仕掛けの設置
継続利用したくなる仕掛けにより行動の維持を目指す

ナッジ1：健康行動リーフレット
千里丘駅・摂津市特定健診&新型コロナワクチン会場にて配布

リーフレットによる健康行動（階段利用等）の意図の獲得

- ②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーブモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定
- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度→5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高+リスク認知低い×健康行動中・高）>リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
 - セグメント毎に有意に異なるシーンごとの不健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組み、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC



ナッジ2：駅階段仕掛け



階段出口頭上のモニター画面

西へ旅したい派		東へ旅したい派	
兵庫県		滋賀県	
現在	相生	駅	現在
本日の階段利用距離	1.98144 km	本日の階段利用距離	0.9288 km
累計距離	120.05256 km	累計距離	49.1232 km
本日の消費kcal	1,212.6 kcal	累計消費kcal	70,489.9 kcal
95,489.225 円の医療費削減に繋がります			

<モニター表示データの算出式>

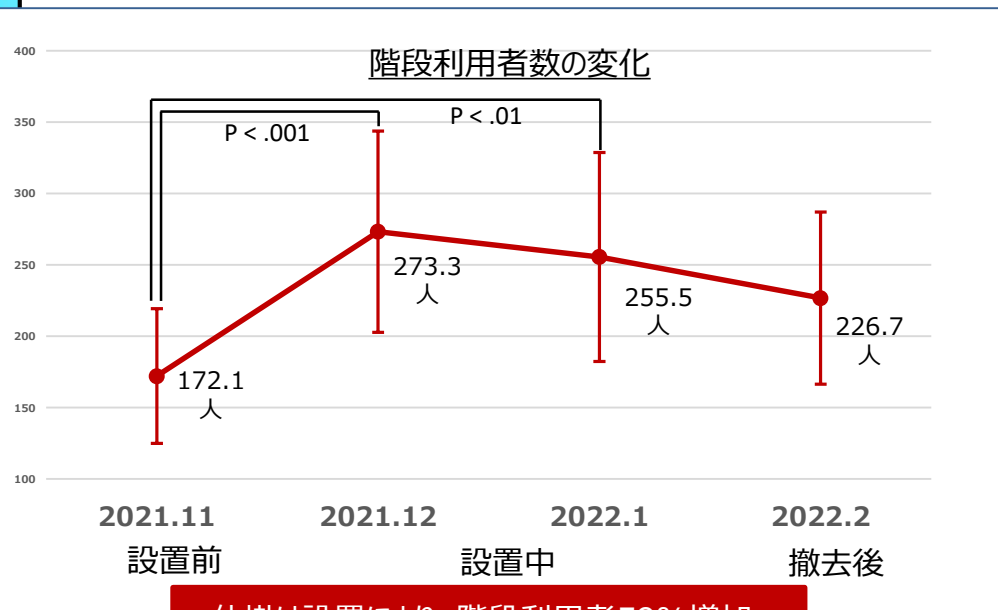
距離：(1段当たり0.0024km×43段×人数)×0.1（距離調整のため）

消費カロリー：1段当たり0.1kca×43段×人数

医療費：43段当たり5.825円×人数

- 階段利用者の人数を人流計測センサーにてカウント
- 左右側エリアの利用人数を換算して、千里丘駅からの移動距離、消費カロリー削減される医療費として算出し表示
- 累積移動距離に応じた東西の駅名を表示

協力：JR西日本・JR西日本テクシア



- 仕掛け設置により、階段利用者59%増加
- 2ヶ月間効果持続

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

リーフレットに添付したアンケートの分析結果

セグメント：疾病リスク認知×健康行動実践度

p = 0.142	N	高×低		高×中		高×高		低×中		低×高	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
予備調査摂津市民	29	16	55%	2	6.9%	4	13.8%	4	13.8%	3	10.3%
12月駅利用者	35	9	26%	8	22.9%	9	25.7%	5	14.3%	4	11.4%
1月駅利用者	12	1	8%	2	16.7%	4	33.3%	3	25.0%	2	16.7%
全体	76	26	34%	12	15.8%	17	22.4%	12	15.8%	9	11.8%

千里丘駅階段利用者は疾病リスク認知・健康行動実践度の高いセグメントの割合が高い

	12月駅利用者 N = 35		1月駅利用者 N = 12		p値
	N	%	N	%	
駅の仕掛けに気づきましたか？	19	54.3%	9	75.0%	0.179
実際に階段を利用しましたか？	21	60.0%	12	100.0%	0.007
(引き続き) 階段を利用しますか？	30	85.7%	11	91.7%	0.514
東口以外も千里丘駅の階段を使うつもりですか？	31	88.6%	12	100.0%	0.294

アンケート回答者は仕掛けにより階段利用意図が向上

	予備調査摂津市民 N=29 平均値	12月駅利用者 N=33 平均値	1月駅利用者 N=12 平均値	全体 平均値	p値
健康行動実践度（種類）	3.86	5.06	5.83	4.72	0.040
スポーツの維持	0.17	0.40	0.33	0.30	0.142
体力維持のための軽い運動の実施	0.34	0.51	0.75	0.49	0.056
バランスの良い食事	0.17	0.00	0.67	0.17	<0.001
体にいい食品・栄養素の摂取	0.14	0.34	0.33	0.26	0.135
食事量・塩分・糖分・脂肪分等の制限	0.28	0.51	0.50	0.42	0.154
禁煙	0.62	0.60	0.50	0.59	0.775
禁酒・節酒	0.45	0.31	0.25	0.36	0.391
十分な睡眠や休養	0.34	0.60	0.75	0.53	0.029
心の病気予防	0.21	0.31	0.42	0.29	0.376
定期的な健康診断・検診の受診	0.76	0.86	0.75	0.80	0.554
体重・体脂肪・血圧の測定、管理	0.38	0.60	0.58	0.51	0.191
過去1週間の12不健康行動	1.24	0.97	0.65	1.02	0.007
出勤時間ギリギリまで寝ている。	1.07	0.74	0.17	0.78	0.090
出勤時は朝食を食べない。	0.83	0.43	0.33	0.57	0.251
出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける。	1.21	1.00	0.83	1.05	0.644
会社ではフロア間の移動でもエレベーターを利用する。	1.03	0.43	0.25	0.63	0.029
仕事中は着席時の姿勢が悪い。	2.00	2.03	1.84	1.99	0.852
仕事時、昼食は出来る限り早く済ませ時間をかけない。	1.69	1.51	0.67	1.45	0.070
帰宅時、乗り換えの際は出来る限り階段を避ける。	1.35	0.77	0.91	1.01	0.170
残業後、夜遅い時間に食事することがある。	1.07	0.80	0.33	0.83	0.084
帰宅後、何かするわけでもなくつつい夜更かしてしまう。	0.90	1.11	1.00	1.01	0.669
普段、塩気が多い食べ物を好んで食べる。	1.48	0.97	0.92	1.16	0.047
休日の昼ご飯はインスタント食品で済ませてしまう。	1.48	0.97	0.25	1.05	0.002
休日、気が付くと夜になっていることがある。	0.79	0.82	0.33	0.73	0.280

階段利用＋リーフレットにより健康行動実践度向上、不健康行動が減少

10歳若返り実践モデル事業 -「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり-

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

- ①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化
- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
 - シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

戦略：
働き盛り世代を対象に、健康維持・向上の意図を獲得し、日常生活での行動変容を目的としたヘルスプロモーションキャンペーンを行う

ナッジ1：
シーンごとに具体的な健康行動を取り入れることを提案するリーフレット作成と配布
4つのシーンごとに問題行動→理想的健康行動を提示

ナッジ2：
働き盛り世代が通勤時、駅の階段利用を促す仕掛けの設置
継続利用したくなる仕掛けにより行動の維持を目指す

ナッジ1：健康行動リーフレット
千里丘駅・摂津市特定健診&新型コロナワクチン会場にて配布

リーフレットによる健康行動（階段利用等）の意図の獲得

- ②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーブモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の作成とシーンごとの問題行動の特定
- セグメンテーション：疾病リスク認知×健康行動実践度 → 5つのセグメント化（リスク認知高い×健康行動低・中・高 + リスク認知低い×健康行動中・高）> リスク認知の高さは必ずしも健康行動の実践に結びついていない
 - セグメント毎に有意に異なるシーンごとの不健康行動の特徴を明確化：有意差の見られた項目例>「出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける」

ナッジ2：駅階段仕掛け

西へ旅したい派		東へ旅したい派	
現在	相生	現在	比叡山坂本
本日の階段利用距離	1,981.44 km	本日の階段利用距離	0.9288 km
累計距離	120,052.56 km	累計距離	49,123.2 km
本日の消費kcal	1,212.6 kcal	累計消費kcal	70,489.9 kcal
	95,489.225 円	円の医療費削減に繋がります。	

階段利用者数の変化

• 仕掛け設置により、階段利用者59%増加
• 2ヶ月間効果持続

10歳若返り実践モデル事業

—「行動経済学」を活用した健康になる空間づくり—

目的：コロナ禍においても取組め、自然と「10歳若返り」に資する行動を促す空間をつくりだすため、「行動経済学（健康心理学・社会心理学）」を用いて行動変容のための戦略を立案、それに基づく「ナッジ」を設計し、実践とそのモデルの構築を行う

行動経済学「ナッジ設計」のプロセスフロー：OECDのBASIC

Behavior
人々の行動を観察する

Analysis
行動経済学的に分析する

Strategy
ナッジの戦略を考える

Intervention
ナッジによる介入を行う

Change
変化を測定する

①大阪府・摂津市・大阪大学によるワークショップ：
現状（課題）と目標（「10歳若返り」）からのギャップを明確化し、本事業で望まれる健康行動とターゲットを具体化

- ターゲットのペルソナ作成：働き盛り世代で、健康に関する取り組みをしていない50歳代男性、摂津市から大阪市内に電車を使って通勤をしている
- シーン分析：朝・通勤、仕事中、帰宅・夜、休日の4つのシーンごとに現状の問題行動を抽出

戦略：
働き盛り世代を対象に、健康維持・向上の意図を獲得し、日常生活での行動変容を目的としたヘルスプロモーションキャンペーンを行う

ナッジ 1：
シーンごとに具体的な健康行動を取り入れることを提案するリーフレット作成と配布

ナッジ 1：健康行動リーフレット
千里丘駅・摂津市特定健診&新型コロナワクチン会場にて配布

リーフレットによる健康行動（階段利用等）の意図の獲得

②大阪府民を対象とした健康行動調査：
ヘルスビリーブモデルに基づくセグメンテーション（対象者分類）の

■ セグ
→
中・
知の
■ セグ
徴を
り換

ナッジ 2：駅階段仕掛け

本プロジェクトの実践への示唆

1. 健康に関する行動変容のためには、ターゲットとそれを取り巻く場面や状況を特定し、そこでの具体的な行動をとりあげ、それをどのように変容させるか具体的に示すことが重要
2. 継続した健康行動の変容・維持のためには、単に環境整備するだけではなく、日々の努力が可視化され動機づけを維持する「仕掛け」を設置することが重要