

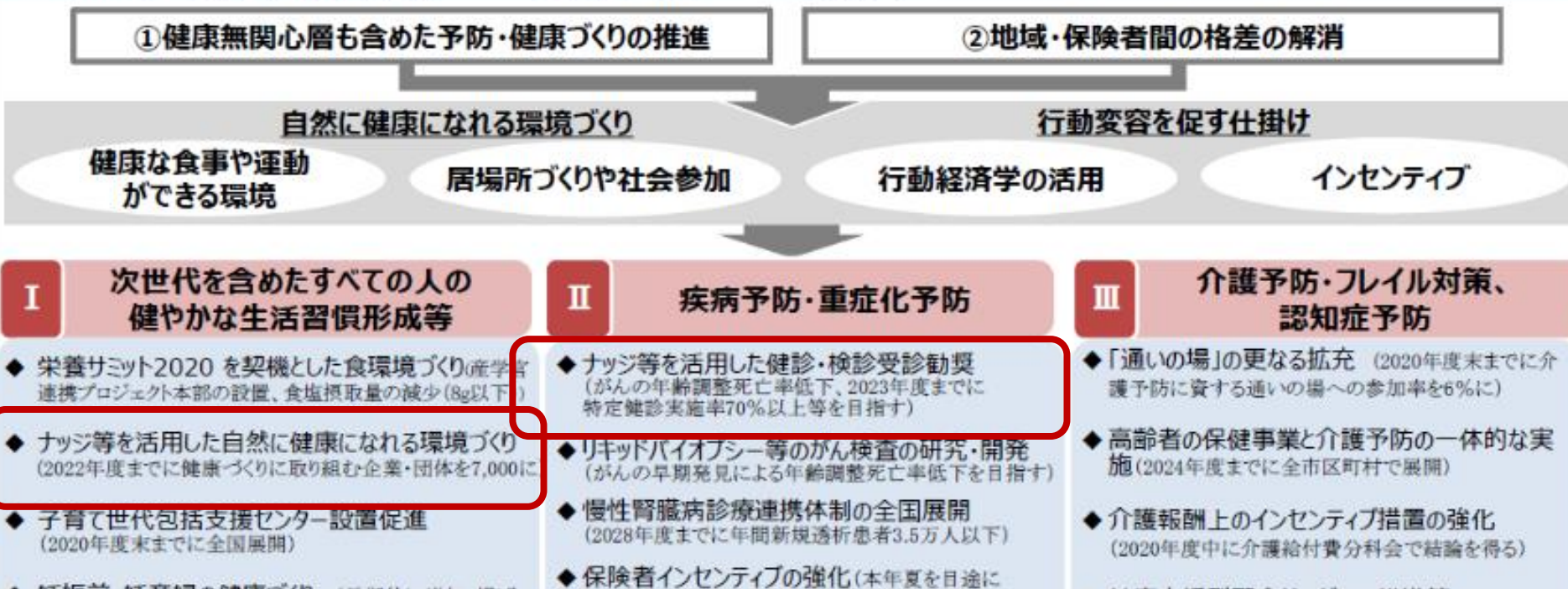
ナツジで一步踏み出す 【事後配布用】



竹林 正樹

【COI開示】 発表に関しCOI関係にある企業等はありません。

- ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。
→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを旨とする。
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）



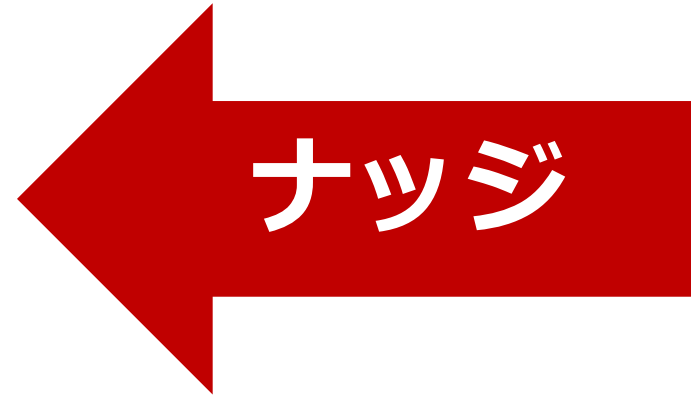
ナッジ等を活用し自然に健康になれる環境づくり、
健診・検診受診勧奨

ナッジ (nudge)

(「そっと後押しする」の意味の英語)
自発的に行動したくなるように
背中を後押しする設計

人を動かす4段階

- ① 情報提供
- ② 背中を押す
- ③ 褒美と罰
- ④ 強制



(「介入のはしご」 (大島明, 2013) を一部改変)

そもそも

経済学とは？

行動経済学とは？

**経済学
の目的**

**有限な資源を最適配分し
満足度の最大化を追求**

経済学 の目的

有限な資源を最適配分し
満足度の最大化を追求

健康支援と
相性が良い



前提

人々は満足度を
高めるために
合理的に行動する。

人は本当に
常に合理的？

前提を
疑う。

マンモグラフィー知識と 乳がん検診受診率

(国立がん研究センターがん検診プロジェクト)

啓発は大成功

意識
啓発



受診率

20%
H16

55%
H17

H18

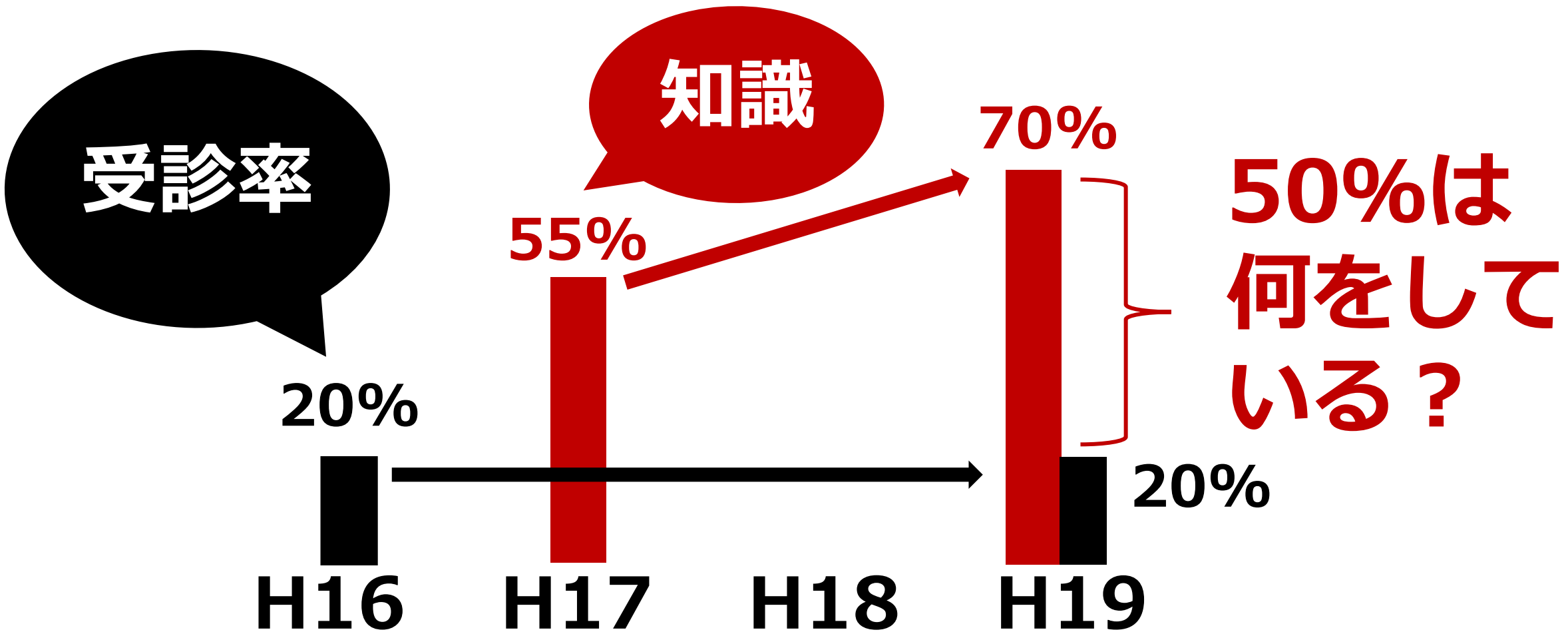
70%
H19

知識

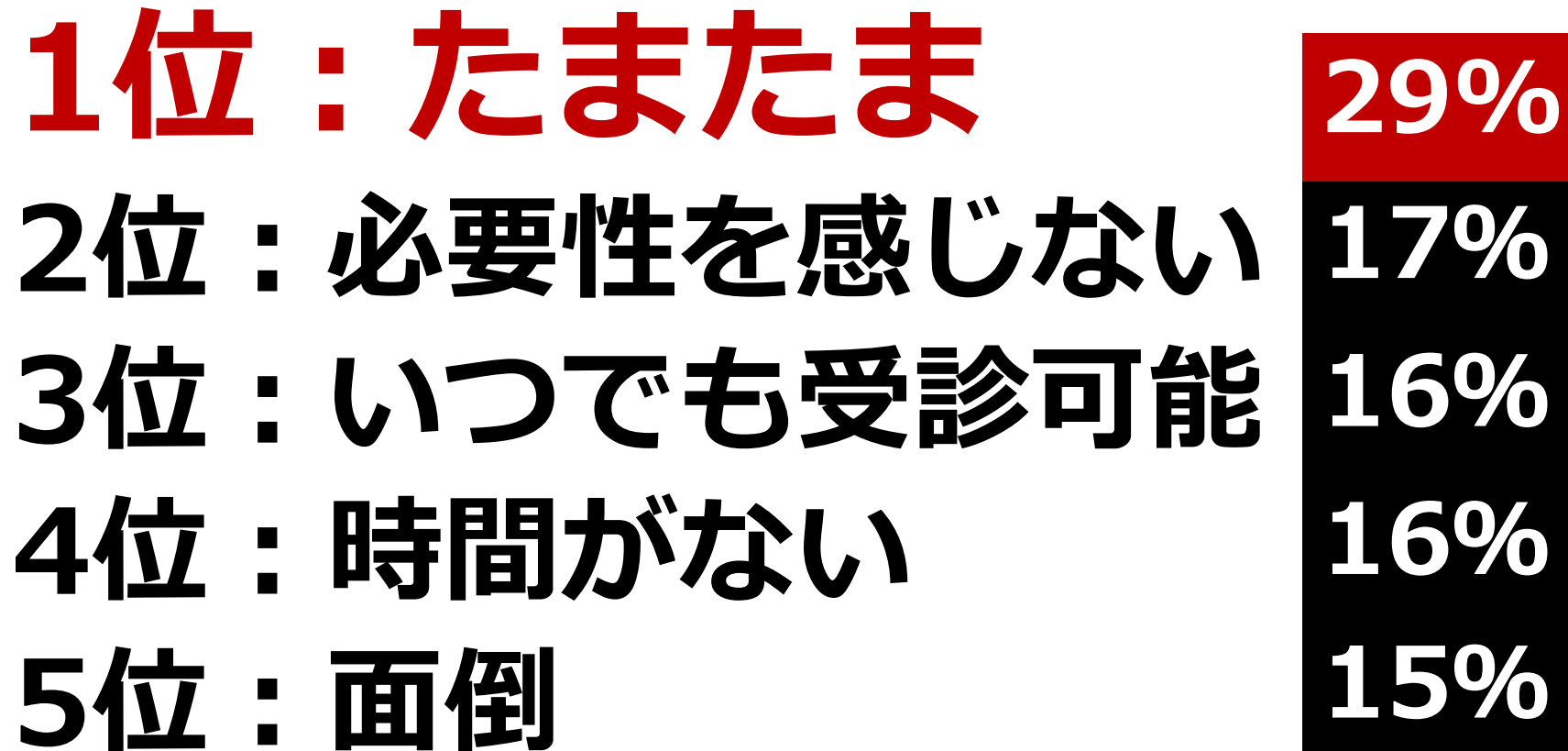


H16

受診率は上がらなかった。



がん検診未受診理由



(内閣府, 2007)

命に関わることでも
合理的な判断をする
わけではない。

対象の
見直し

不合理的な行動をする人も含めた
幸福追求の学問

= **行動経済学**

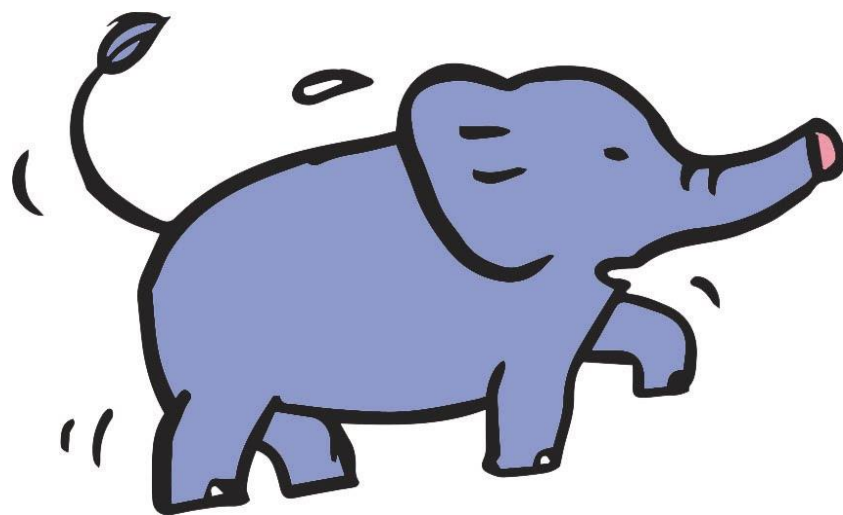
**なぜ、あの人は
健康の大切さを
わかっているのに
実践しないのか？**

人は認知バイアスに
影響されるから

直感と理性

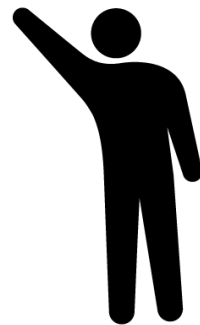
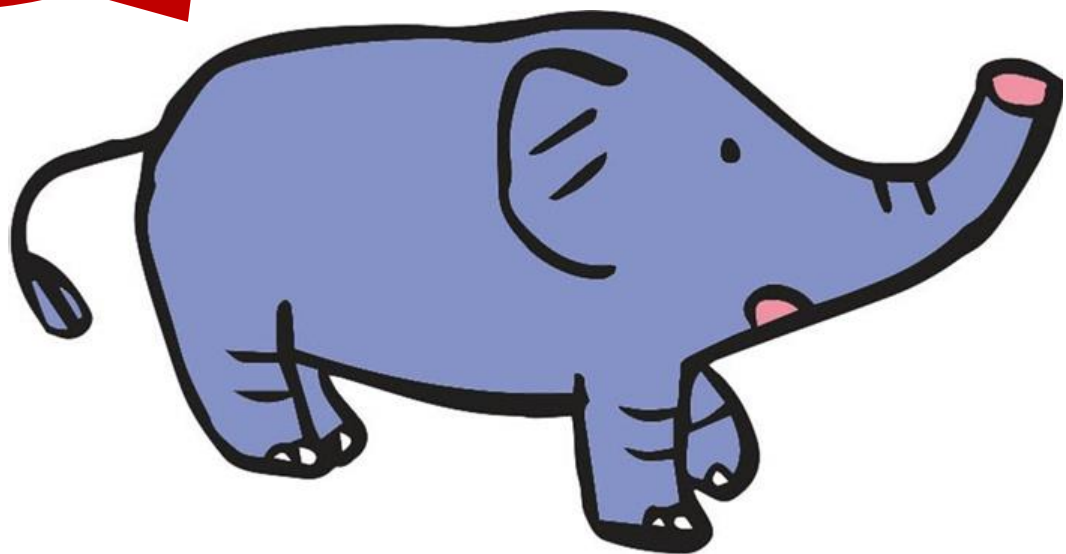
(Kahneman & Frederick, 2002)

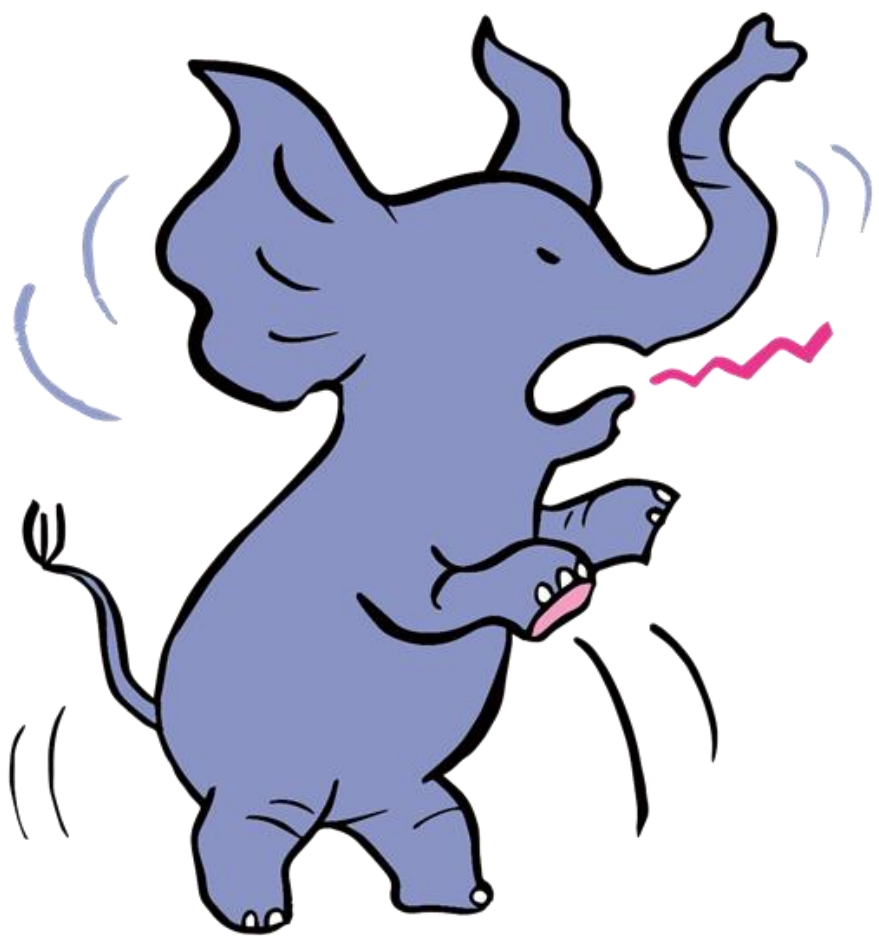
直感は常に発動
している働き者



直感 = 象

イメージ
しよう。

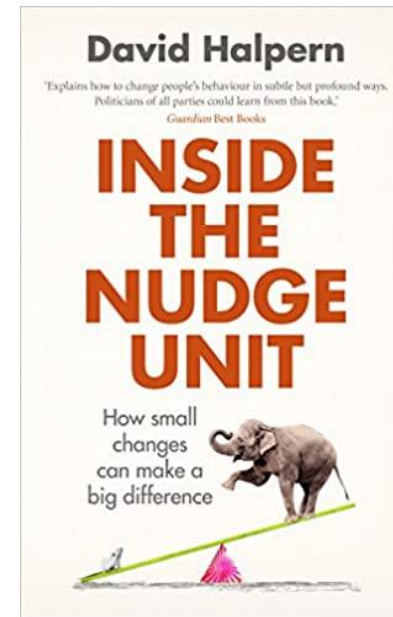
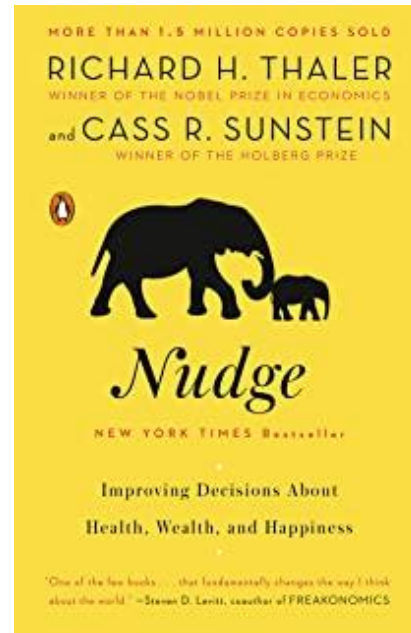




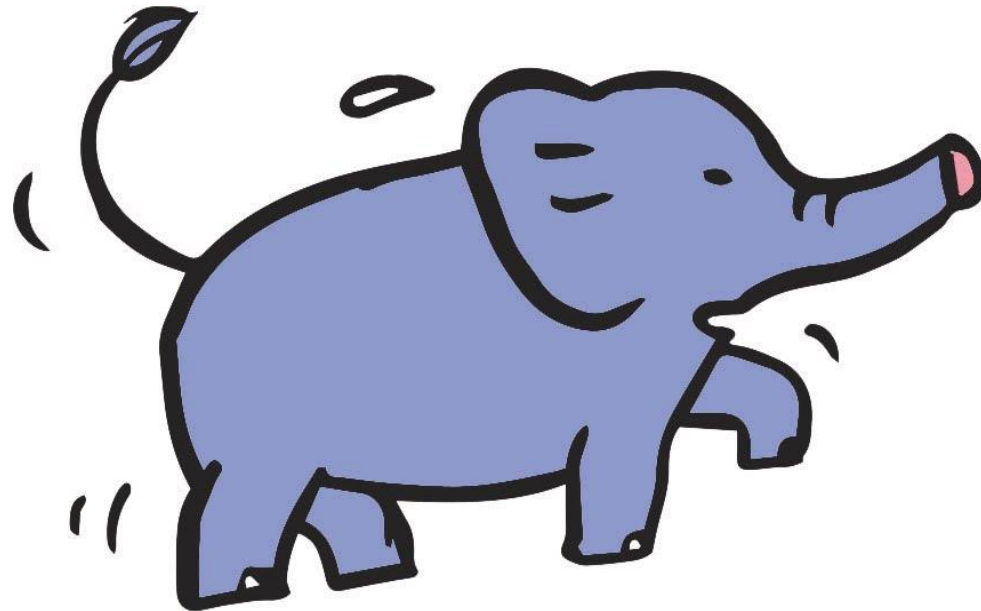
巨大
本能的
強力



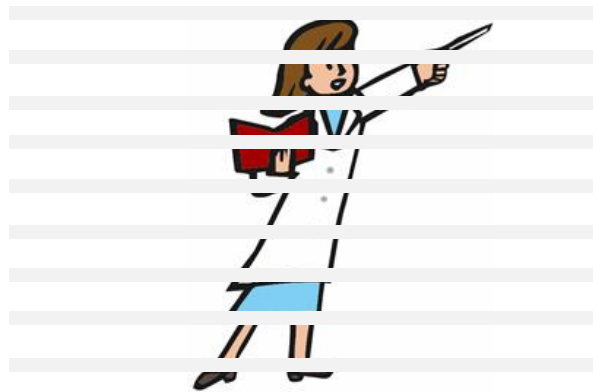
行動経済学の名著



理性は 賢い調教師



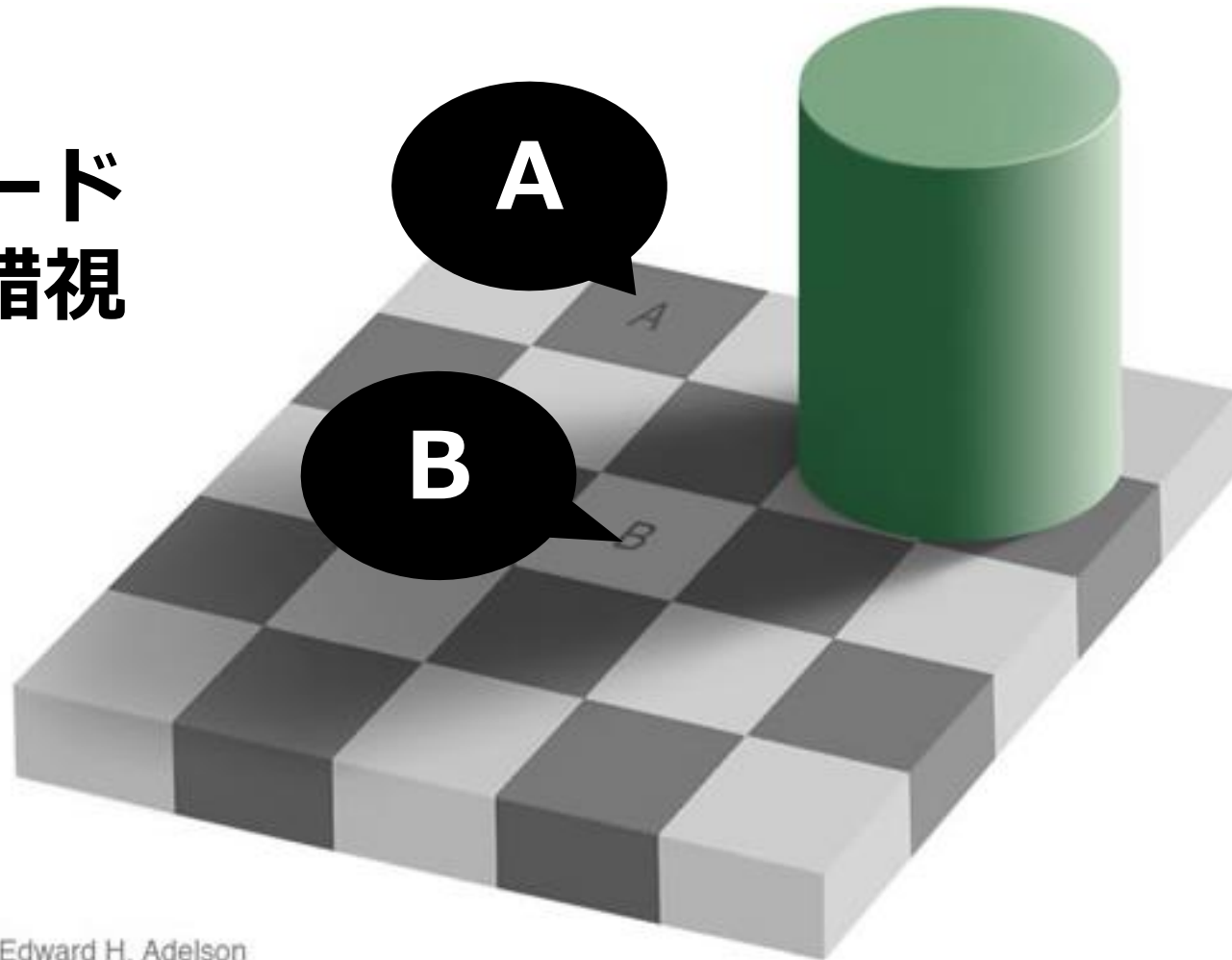
理性は直感だけでは 手に負えない時だけ 出現



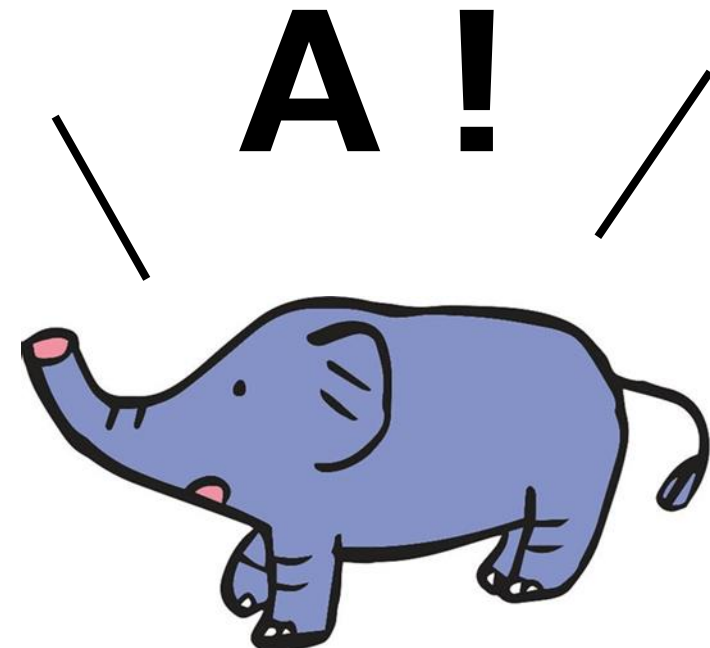
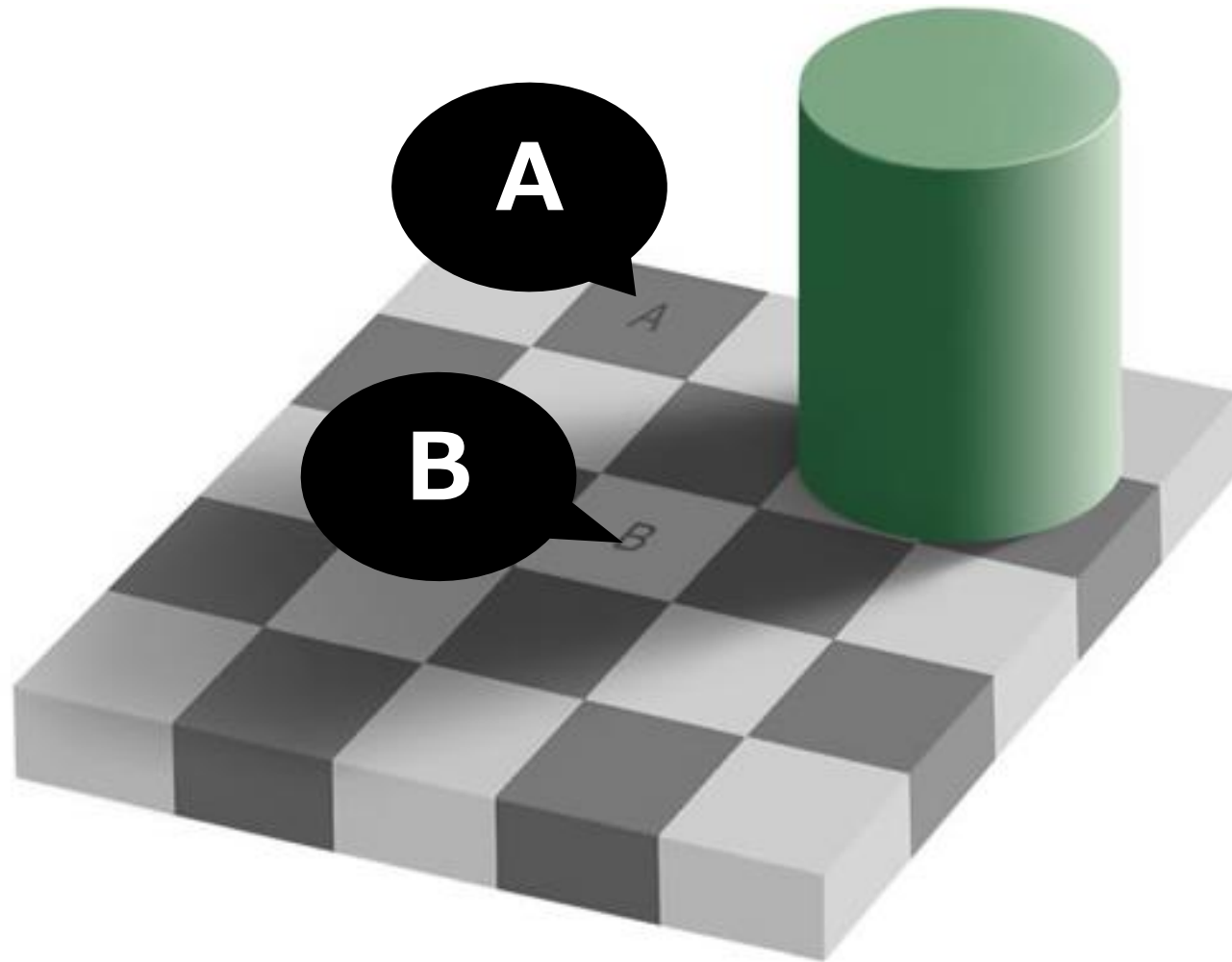
エネルギー
が必要

AとBどちらが濃い？

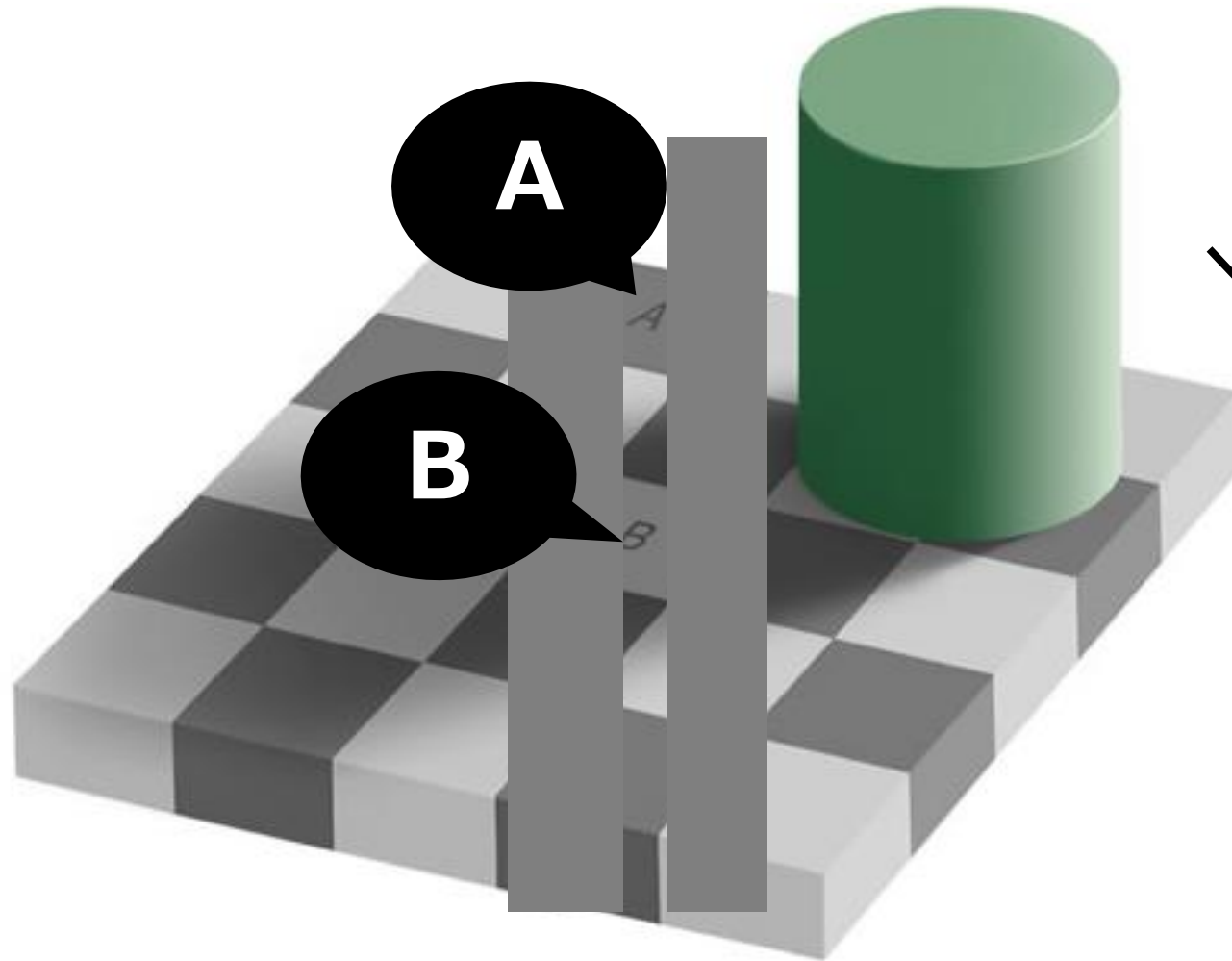
チェッカーボード
シャドウ錯視



直感は即答



理性は熟考



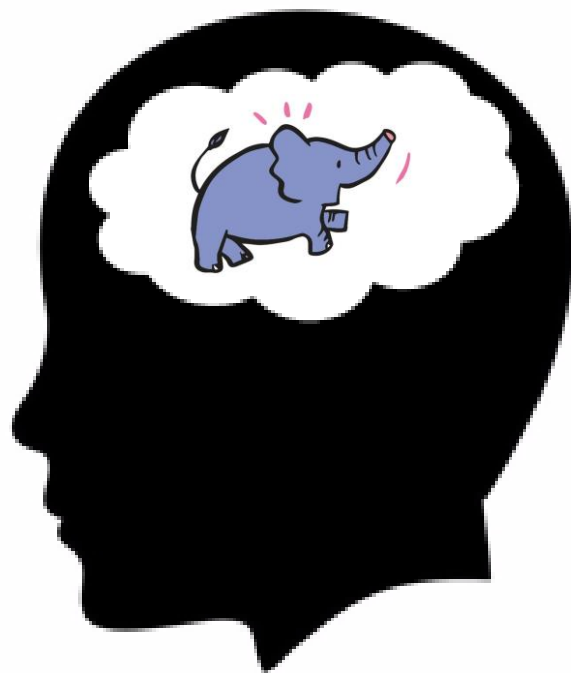
同じ



理性が毎回発動
すると脳が疲弊

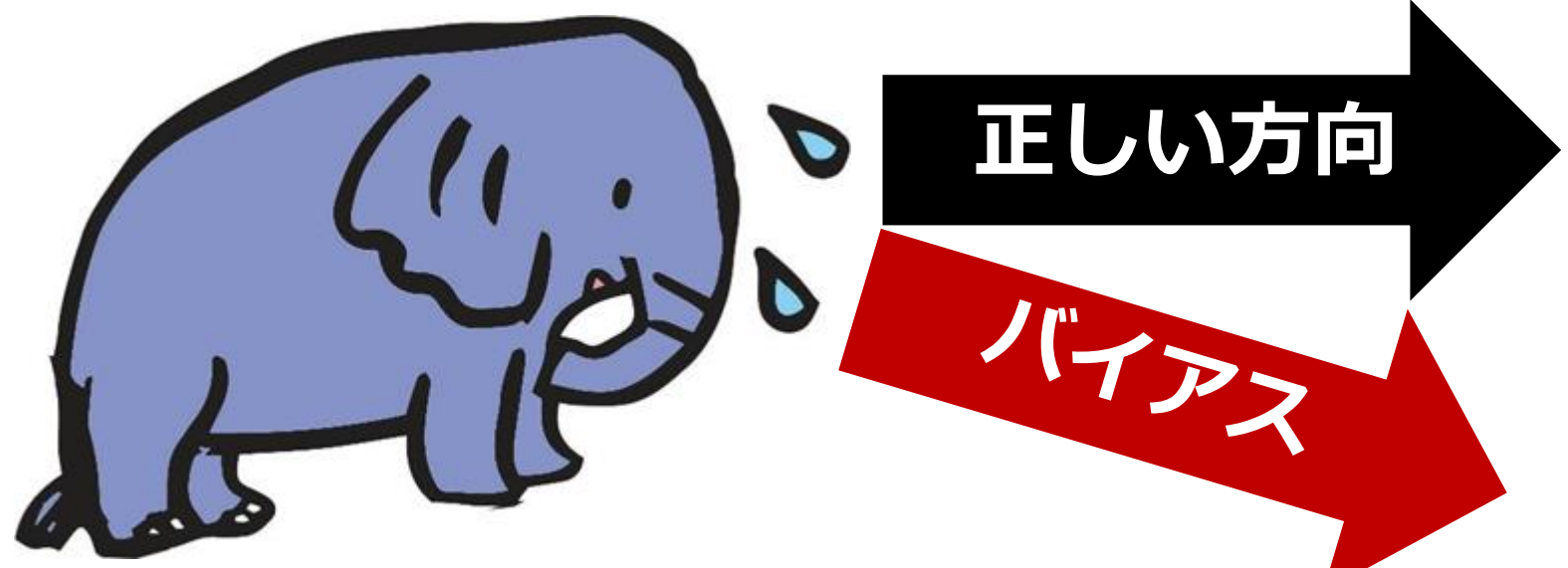


直感が日常判断を
担当するのは**効率的**



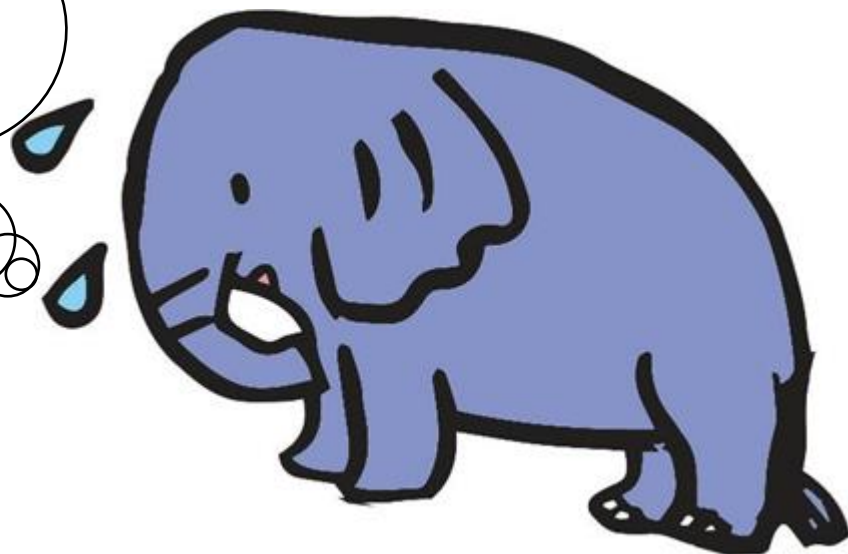
直感は本能的なため

バイアス (=認知の歪み) も



同じ情報を受けたのに 判断が正反対にも

バイアス
の影響



正しい方向

問

イスラエルでは裁判官による仮釈放申請承認率は、昼休み直後は65%だった。昼休み直前は何%か？

① 0%

② 40%

③ 80%

(Danziger et al, 2011)

時間帯で判断が変化

疲れると
理性が枯渇し
直感的に



**話をするならば相手の
疲れていない時間帯に**

実験

ヘッドフォンの音質確認と称し
Aグループは頭を上下に揺らし
Bグループは左右に揺らして
ラジオ演説番組を聴かせた。
番組の意見を尋ねたところ
Aグループの賛成者が有意に多かった。

(Wells et al, 1980)

バイアス

プライミング（先行刺激）

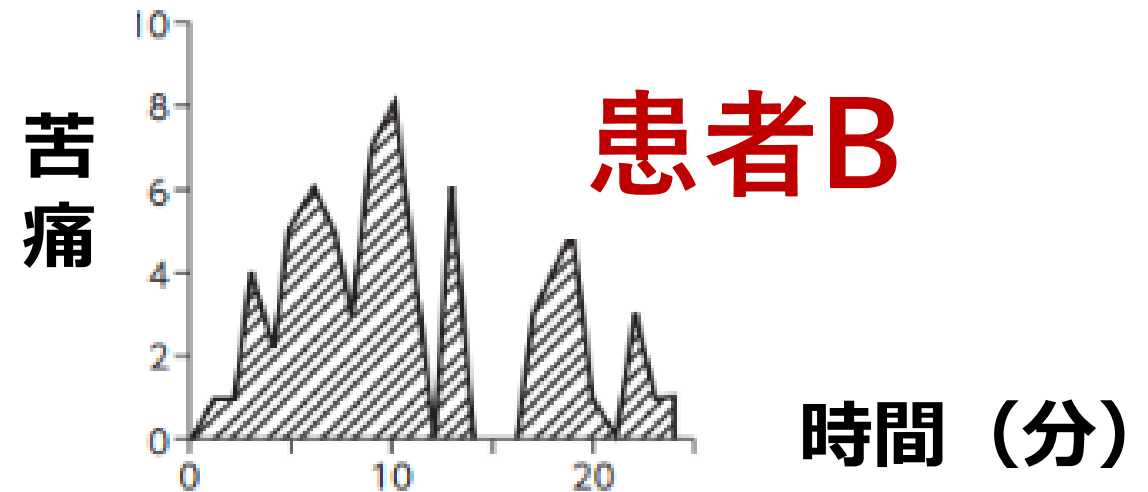
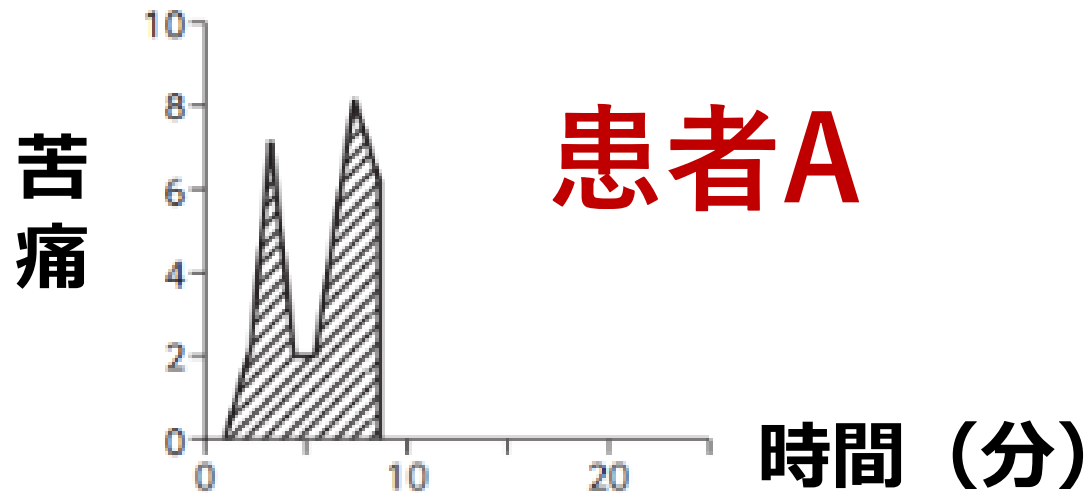
効果（Kahneman, 2014）

最初に受けた刺激が
その後の判断に影響

**話をするならば相手の
受入態勢を整えてから**

問

内視鏡検査の痛みをグラフに表した。患者Aの方が短時間で終わりピーク回数も痛みも少なかったが終了後に不満を訴えた。なぜか？



(Redelmeier et al, 1996)

バイアス

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。(Kahneman,2014)

最後を美しく終える。

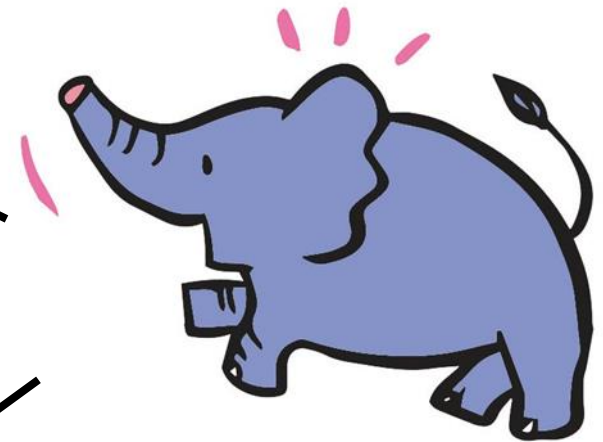
ナツジを用いた健康教室

- ① 疲れの少ない時間帯に実施
- ② 笑顔で頷いて開始
- ③ 最後にピーク

内容は
そのまま
なのに



いい話だ！

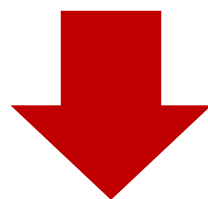


問

バイアスとどう
付き合えばいい？

バイアスは直感が持つ


法則性のある認知の歪み



予測可能

① ダメなバイアスに
ブレーキを

② よいバイアスを味方に



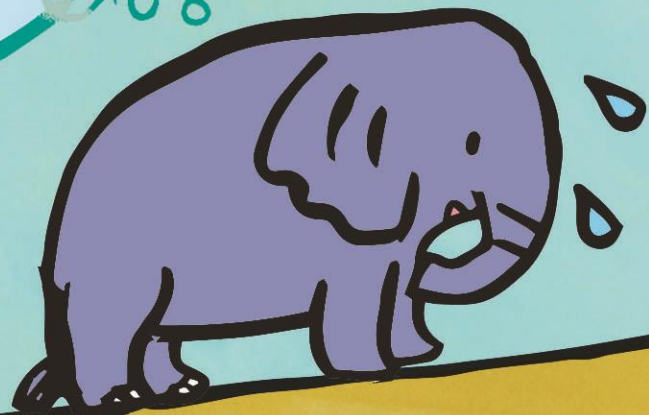
望ましい行動へ

ナッツミジ

選択禁止もインセンティブを
大きく変えることもなく、
行動を**予測可能**な形で変える
選択的設計のあらゆる要素

わかっているけど、
それができない

促進要因の
バイアス



阻害要因の
バイアス

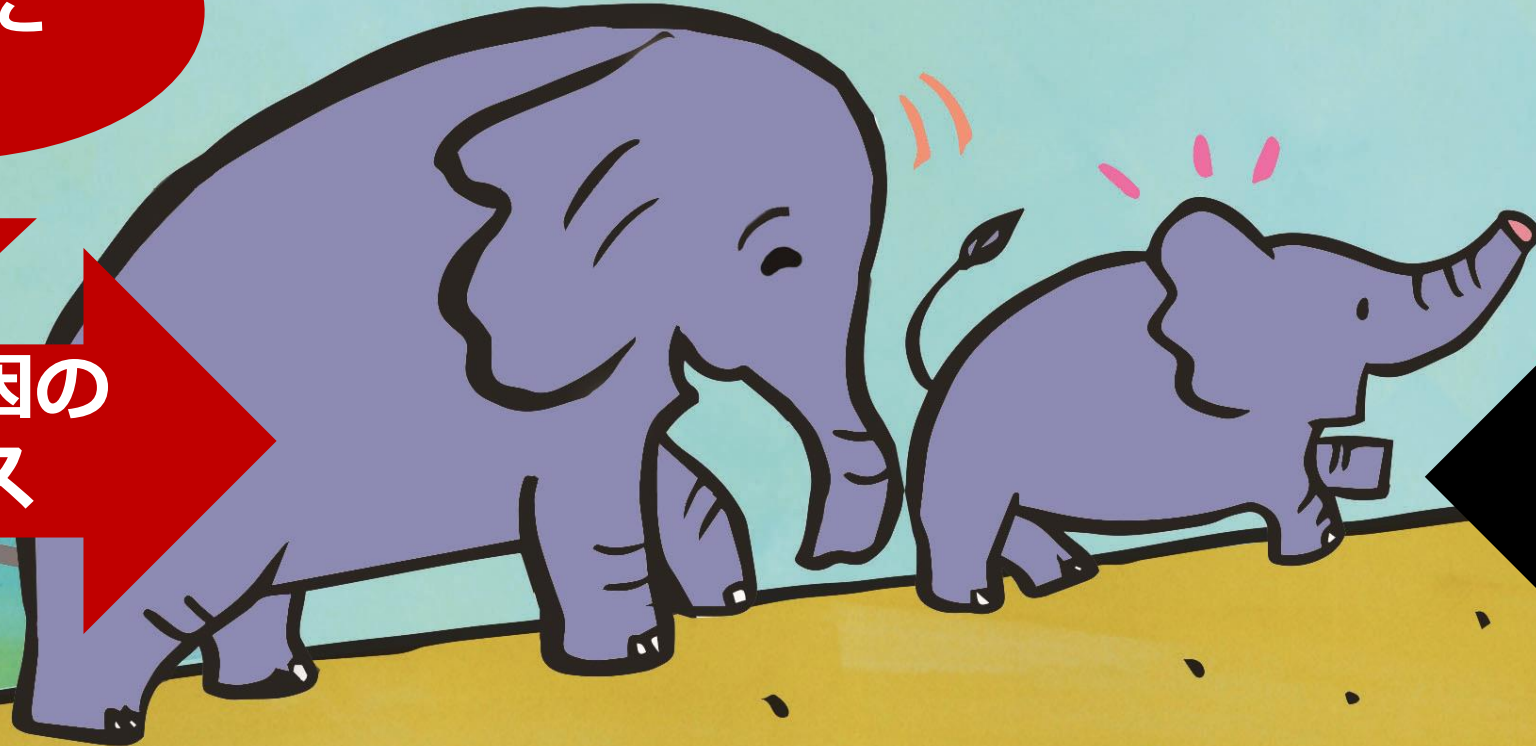
ナツジ

味方に

促進要因の
バイアス

ブレーキ

阻害要因の
バイアス



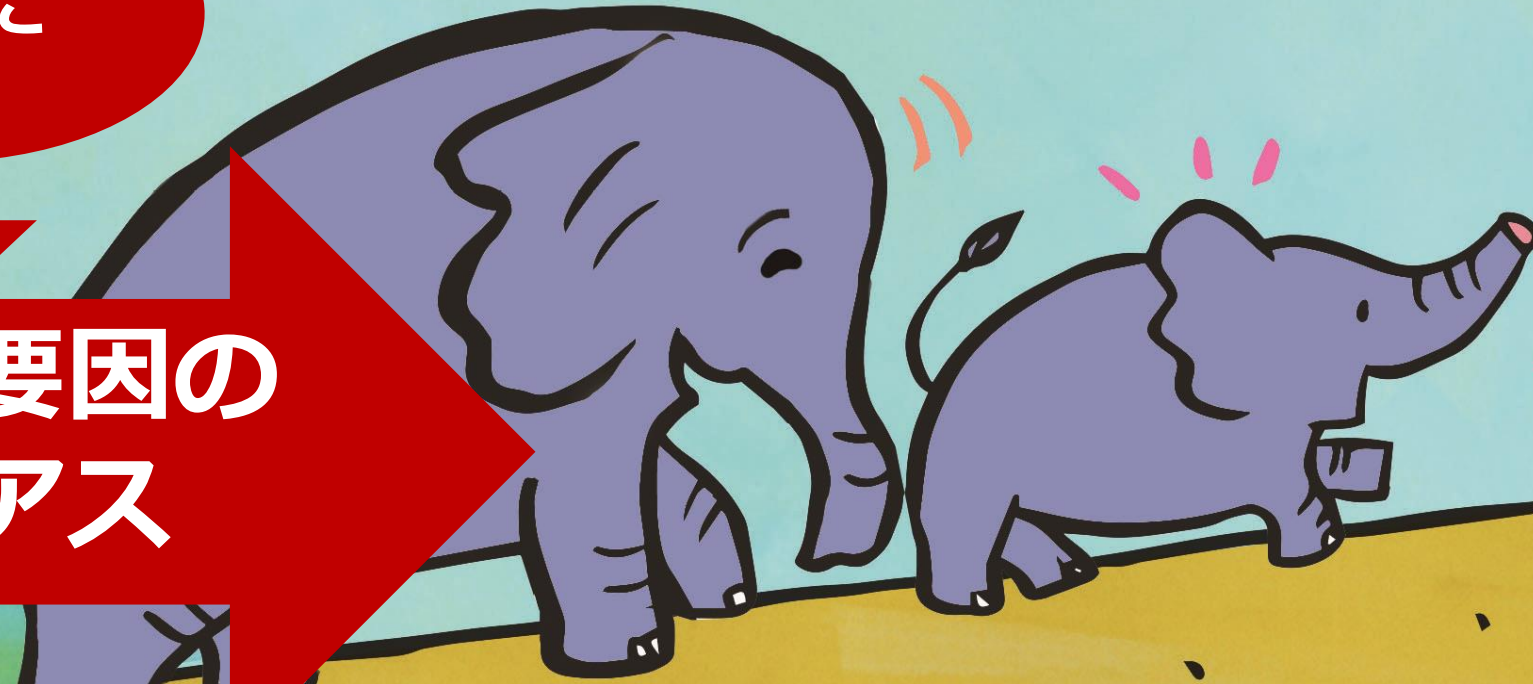
逆転

味方に

促進要因の
バイアス

ブレーキ

阻害要因の
バイアス



行動變容

誘惑

丹



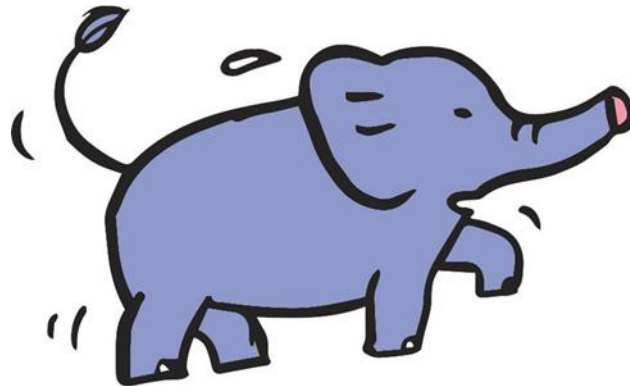
阻害要因となる 3つのバイアス

竹林セレクト



現状維持バイアス

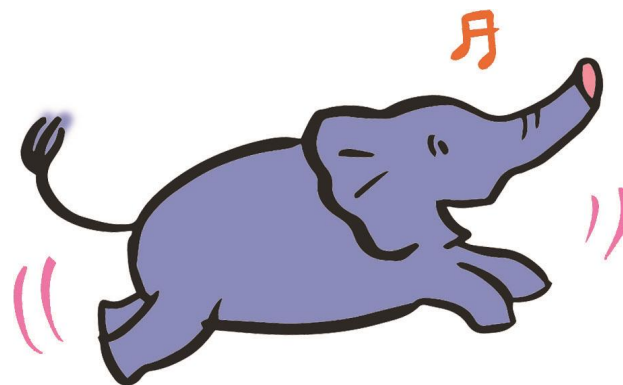
現状が好きで
変化を嫌う



現在バイアス

面倒なことは
先送り

20年後の
健康リスク
1億



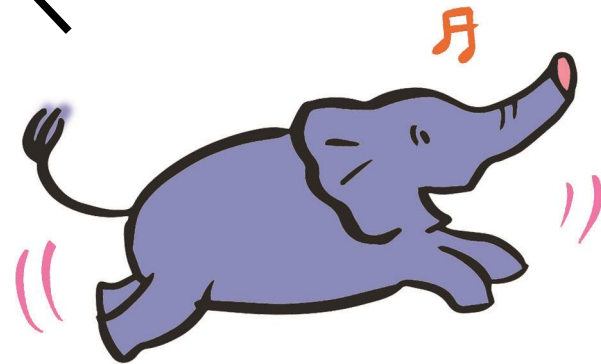
目の前の
快樂
100

**喫煙者や肥満者は
現在バイアスが強い。**

(Lawless et al,2013)

楽観性バイアス

自分は例外



**脅し型の健康指導は
あまりお勧めしない。**

不快感を持つと疾病 リスクを低く見積もる。

(Ferrer et al, 2014)



https://scholar.harvard.edu/files/jenniferlerner/files/emotion_and_health_jdm_2014_0724.pdf

EASTフレームワーク

象の
好物

Easy

簡単で

Atttractive

魅力的で

Social

規範に訴え

Timely

タイムリー

厚生労働省 受診率向上施策 ハンドブック (第2版)

EAST (Easy, Attractive, Social, Timely)とは?

ナッジ理論を実際の現場で使いやすい手法のフレームワーク「EAST」として発表したのは、英国のThe Behavioural Insights Team(BIT)です。BITは英国内閣府の傘下に設置された組織で、法律や税金、財政支

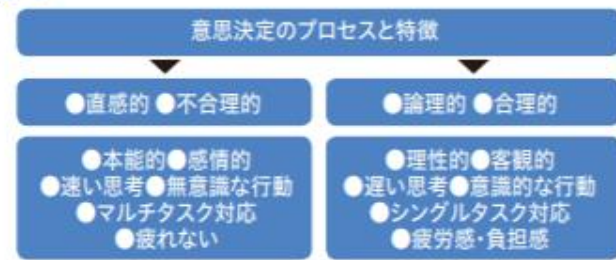
出などの分野で行動経済学、行動科学に基づいて新たな手法を構築したり、その成果を広めたりすることを目的としています。EASTは2012年にこの組織で開発され、その後リサーチや試行錯誤が繰り返され、現在の形

となっています。EASTの原著(英語のみ)はBITのHPからダウンロードが可能です。このハンドブックは、EASTのフレームワークを受診率向上施策に照準を投じて一部紹介しております。

詳細は、Behavioural Insights Team(BIT) HPをご参照下さい。⇒ <https://www.bit.team/>

“ナッジ”で、最適な選択をできない人をより良い方向に導く

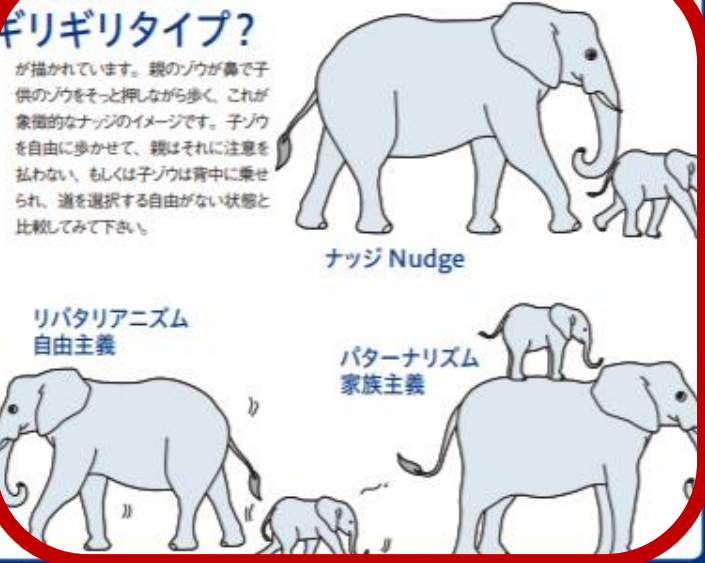
ナッジ理論は、「人の行動は不合理だ」という前提のもとに人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」の教授によって発表されました。この行動経済学を実社会で役に立てる一つの方向性として示されたのがナッジ理論です。2017年にセイラー教授がこの「ナッジ理論」でノーベル経済学賞を受賞したことを皮切りに実社会の様々なシーンでの利用が始まっています。



人の思考は直感的な思考と論理的な思考の2パターンに分けられ、約95%は直感的な思考により意思決定が行われます。

夏休みの宿題はギリギリタイプ?

ナッジ (nudge) は「そっと後押しする」という意味の英語です。夏休みの宿題を早めに片付ける子ども、計画を立ててコツコツこなす子ども、2学期が始まる直前にまとめてする子どもがいます。「やらなければ」と思いながらギリギリになってしまうのは、子どもだからでも、怠け者だからでもなく、「人は常に合理的な判断に基づいて行動をするわけではない」という人の性質のためです。この性質を理解して、計画的に宿題をしてもらうためにはどうしたらよいかというヒントが「ナッジ理論」の中にあります。選択の余地を残しながらもより良い方向に誘導する、または最適な選択ができない人だけをより良い方向に導く、この働きがナッジ (nudge) です。ナッジ理論の原著の表紙に親子のゾウ



最重要

簡単に
(Easy)

イメージ

乳がん検診のご案内

〇〇市では40歳以上（R元年度末）の女性で受診機関のない方を対象にがん検診を実施しています。

以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。

【マンモグラフィによる検診を受けましょう】

検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。知識がこの先記載されています。

乳がん検診のお知らせ

ご存知でしたか？

乳がん検診を受けると市役所から〇円の補助が出ますので、
1,000円で受診可能です。

受診者

1/1500人

受診者

131/1489人

(参考：厚生労働省WEB)

Point

シンプル化への3つの法則

- ①見出しは14文字以下
- ②メッセージの絞り込み
(正論だが役に立たないことは削除)
- ③まじょうの攻撃の回避

現場 の声

健康のためなら
読むのが疲れるのは
仕方ない。

実験

この数字を覚えて
ください。
(メモ禁止)

6729451

実験

記憶している間、目の前に
ケーキとサラダが出てきた。

どちらかに手を伸ばす？ (Shiv et al, 1999)



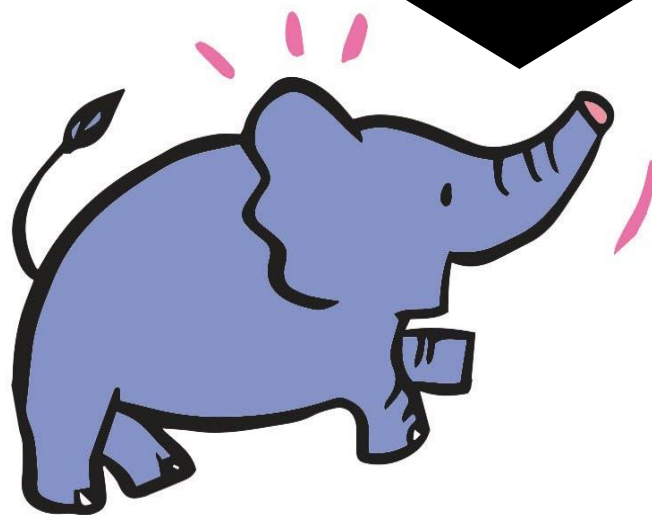
理性は
記憶に忙殺



直感の
制御が
困難

直感は
甘党

(kahneman, 2014)



相手のことを願って
情報を入れ込んだら
逆の行動に

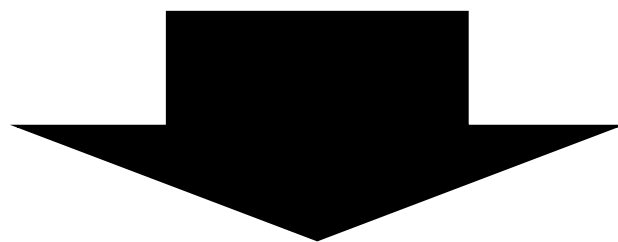
実験終了

**この数字を忘れて
ください。**

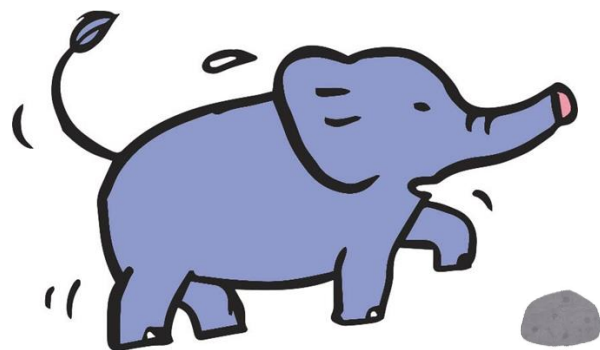
6729451

情報過多は行動の障壁

(Nagtegaal et al, 2019)



直感は小さな障壁で行動中止



**障壁を撤去すると
直感は動きやすくなる。**

まとめ

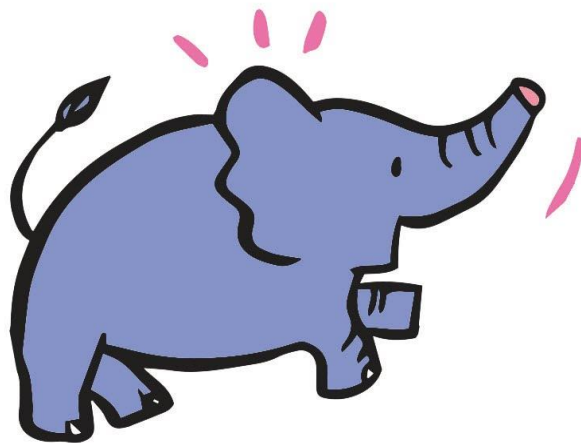
直感的に動きたく
なるシンプルな
設計にするには？

Point

一貫性

明確な矢印

プライ
ミング



ピーク
エンド

難しくないですよ

歯科の未来に向けて

主催 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所
後援 公益社団法人日本歯科医師会
公益社団法人日本歯科衛生士会

ライオン歯科衛生研究所

予防歯科セミナー

現場の疑問にお答えしながら、歯科の未来を考えていく、人気のセミナー。
今回は「歯科の未来、これから私たちができること」をテーマに、最新の情報と現場の実践の
両面から一緒に考えてみませんか？



基調講演 **防ぎ・守る、近未来の歯科医療**

講師 **天野 敦雄先生**

大阪大学大学院歯学研究科
口腔分子免疫制御学講座 予防歯科学 教授



講演1 **これからの予防歯科について -小児への取組み-**

講師 **朝田 芳信先生**

徳島大学歯学部歯学科
小児歯科学 教授



講演2 **わかっているのに、予防行動しない人を動かすには？**

講師 **竹林 正樹先生**

行動経済学研究者



パネルディスカッション **歯科の未来、これから私たちができること**

コーディネーター **西沢 邦浩先生**

日経BP 総合研究所 客員研究員
「日経ヘルス」元・編集長



開催日時 **2022年4/17日** 13:00~16:30

定員 **1,500名** (定員になり次第締切)

開催方法 **Webセミナーによるライブ配信**

参加費 **無料**

セミナー情報は公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ホームページをご覧ください。▶ <https://www.lion-dent-health.or.jp>

LDH 予防歯科セミナー

お申し込み方法

Peatix <https://2022ldhyoboushika.peatix.com>

「Peatix(オンラインイベント予約システム)」にご登録いただき(登録無料)、上に記載のPeatix URLからお申し込みください。お申し込み完了後に視聴URLを取得できます。

お申し込みは
スマホからでも
OK!



内容も手続も
登壇者も
難しくない



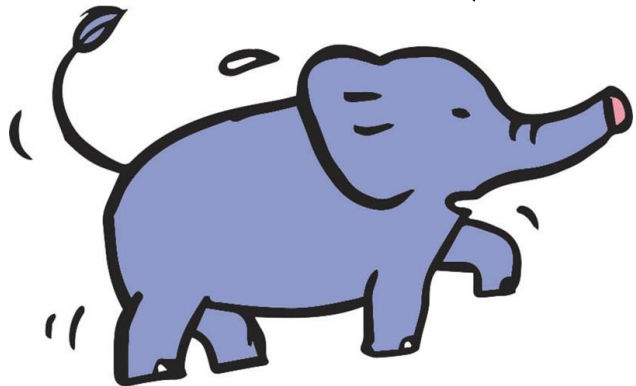
**日本健康教育
学会の実験**

**ナツジを利かせたら、
大会参加意欲が高まる？**

(竹林正樹他, 2022)

ナッジ なし

読みたく
ない…。



The 29th Annual Conference of the Japanese Society of Health Education and Promotion



本学学生はシンポジウム（9月11日（土）14：10～15：50、ライブ配信）に限り、**無料**で視聴
できます（他の講演等にも参加する場合は4,000円の参加費がかかります）。シンポジウム参加申
込はメール添付のGoogleフォーム、学術大会全体の申込は一番下のQRコードにてお願いします。

1 学術大会全体の会期と開催方法
2021年9月11日（土）～9月12日（日） 青森県立保健大学

2 学術大会全体のプログラム

①2021年9月11日（土）

- ・10:00-10:25 学会長講演：青森県立保健大学 吉池信男教授
「人はなぜ”それ”を食べるのか？～未来に向けて考えるべきこと～」
- ・10:30-11:30 学会奨励賞講演：神戸大学 原田和弘准教授、長野県立大学 新保みさ助教
- ・11:40-12:40 口演発表、ラウンドテーブル
- ・13:30-14:30 特別講演：(株)パパラカ研究所 山根承子代表取締役
「ヘルスプロモーションにナッジの視点を」
- ・14:40-16:20 シンポジウム：順天堂大学 福田洋特任教授、産業医科大学 江口泰正准教授、
明治安田厚生事業団 甲斐裕子主任研究員、青森県立中央病院 西村司主任専門員、青森県立保健
大学 竹林正樹客員研究員
「わかっているもなかなか実践しない相手をどう動かす？—身体活動促進へのナッジ」
- ・16:30-17:15 特別企画（企画中）

②2021年9月12日（日）

- ・9:30-16:30 一般演題発表（口演、ポスター）、ラウンドテーブル
- ・15:40-16:40 若手の会企画「わかっているも実践しない人を動かすには？」
- ・16:45-17:00 表彰式、閉会

3 テーマ わかっているけれど実践しない相手を動かすには？
～現場×研究の力で、健康社会を実現する～

4 学会長 青森県立保健大学 吉池信男教授
参加をお待ちしています。

学術大会全体の詳細はQRコードまたは
「第29回日本健康教育学会学術大会」で検
索



大会事務局：〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1 青森県立保健大学栄養学科 吉池研究室内
事務局 局長：竹林 正樹 Tel/Fax：017-765-4169 E-mail：29nkkkg@ms.auhw.ac.jp
大会URL：https://29nkkkg.com

Easy のみ



第29回

日本健康教育学会学術大会

わかっているけれど実践しない相手を動かすには？
～現場×研究の力で、健康社会を実現する～

シンプル化
[Easy]

2021/9/11(土)
～ 9/12(日)

青森県立保健大学

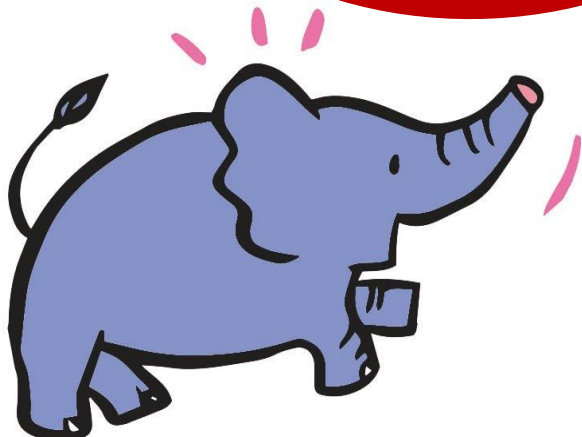
オンライン方式とのハイブリッド開催(予定)

学会長 吉池 信男

青森県立保健大学ヘルスプロモーション
戦略研究センター長

優秀演題賞を用意しました。
ご発表・ご参加をお待ちしています！

詳細は学術大会ウェブサイトにて

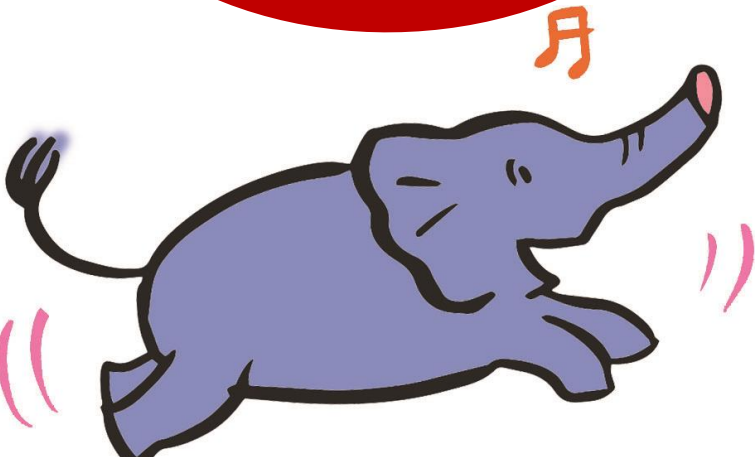


EAST 全部

4コマ漫画
で誘引
[Attractive]

顔の見える
関係
[Social]

心を開いて
から詳細
[Timely]



月

The 29th Annual Conference of the Japanese Society of Health Education and Promotion



第29回 日本健康教育学会学術大会

わかっているけれど実践しない相手を動かすには？
～現場×研究で健康社会を実現する～

健康教育
「人を
正しい
誘惑
+
+
しかし
わかっているけど、
それができない
健康教育学会が
ありますよ
別の切り口の
アプローチも
学んでみよう
行動変容
健康
図 すなやまみこ

11(土)
12(日)

青森県立保健大学
リッド開催(予定)

吉池 信男
青森県立保健大学ヘルスプロモーション
戦略研究センター長

★優秀演題賞を用意しました。
ご発表・ご参加をお待ちしています！

学会長 詳細は学術大会ウェブサイトにて 

大会事務局：〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1 青森県立保健大学栄養学科 吉池研究室内
事務局 局長：竹林 正樹 Tel/Fax：017-765-4169 E-mail：29nkkkg@ms.auhw.ac.jp
大会URL：https://29nkkkg.com

チラシ別の参加意欲:RCT

(N=208)

ナツジなし
30%

Easyのみ
40%

EAST全部
48%

※クラスカル・ウォリス検定（有意差が認められた項目はマン・ホイットニーの
U検定後、ボンフェローニ法で補正 $0.05/3=0.017$ ）

➡多重比較の結果、ナツジなしとEAST全部に有意差($P=0.004$)。

**もっとナツジを
深めたい方へ**

TEDがお勧めです。

Why it's so hard to make healthy decisions

(D. Asch)

我々は本当に自分で決めているのか？

(D. アリエリー)

私達の誤った予測 (D. ギルバート)

経験と記憶の謎 (D. カーネマン)

社会的影響の知られざる影響 (N. クリスタキス)

心のゾウと仲良くなると、人は動く (竹林正樹)

いい本もたくさんあります。

易

メンテナンスの重要性をわかってもらうには!?(北折一)

ヘンテコノミクス (佐藤雅彦ほか)

知識ゼロからの行動経済学入門 (川西諭)

スイッチ! (ハース)

予想通りに不合理、不合理だからうまくいく (D.アリエリー)

命の格差は止められるか (イチローカワチ)

医療現場の行動経済学 (大竹文雄ほか)

ファスト&スロー (D.カーネマン)

実践行動経済学 (R.セイラーほか)

ナッジ×ヘルスリテラシー (村山洋史ほか)

自滅する選択 (池田新介)

難

**でも、最もお勧めなのは
私と直接お話しすることです。**

竹林 正樹

Email 1691001@ms.auhw.ac.jp

FACEBOOK Masaki Takebayashi

Twitter kaneyoshiupaupa (健康教育学会青森大会事務局長)

Note https://note.com/go_go_nudge

(竹林/津軽弁のナッジ研究者)

YouTubeでナツジトリビアを 発信しています。



「たけばやし博士」
のチャンネル登録
お願いします。