

# ナッジで人を動かす (食行動編)



青森大学 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。

# 生活習慣ナッジに関する 系統的レビュー (Ledderer et al,2020)

55

食行動

5

減量

3

身体活動

2

食+身体

1

睡眠

食行動が  
ナツジに  
向いている



# 管理栄養士国試に ナツジが出題

104 K大学の学生食堂では、全メニューに小鉢1個がついている。小鉢の種類には、肉料理、卵料理、野菜料理、果物・デザートがあり、販売ラインの最後にある小鉢コーナーから選択することになっている。ナツジを活用した、学生の野菜摂取量を増やす取組として、最も適切なのはどれか。1つ選べ。

- (1) 食堂の入口に「野菜は1日350g」と掲示する。

# 第4次食育推進基本計画

(農林水産省, 2021)

健康や食の無関心層も含め、  
**行動経済学**に基づく手法の1つ  
である**ナッジ**を活用する等、  
自然に健康になれる  
食環境づくりを推進する。

- 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）



## I 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

- ◆ 栄養サミット2020を契機とした食環境づくり(産学官連携プロジェクト本部の設置、食塩摂取量の減少(8g以下))
- ◆ ナッジ等を活用した自然に健康になれる環境づくり(2022年度までに健康づくりに取り組む企業・団体を7,000に)
- ◆ 子育て世代包括支援センター設置促進(2020年度末までに全国展開)
- ◆ 妊娠前・妊産婦の健康づくり(長期的に増加・横ばい傾向の全出生数中の低出生体重児の割合の減少)
- ◆ PHRの活用促進(検討会を設置し、2020年度早期に本人に提供する情報の範囲や形式について方向性を整理)
- ◆ 女性の健康づくり支援の包括的实施(今年度中に健康支援教育プログラムを策定)

## II 疾病予防・重症化予防

- ◆ ナッジ等を活用した健診・検診受診助奨(がんの年齢調整死亡率低下、2023年度までに特定健診実施率70%以上等を目指す)
- ◆ リキッドバイオプシー等のがん検査の研究・開発(がんの早期発見による年齢調整死亡率低下を目指す)
- ◆ 慢性腎臓病診療連携体制の全国展開(2028年度までに年間新規透析患者3.5万人以下)
- ◆ 保険者インセンティブの強化(本年夏を目途に保険者努力支援制度の見直し案のとりまとめ)
- ◆ 医学的管理と運動プログラム等の一体的提供(今年度中に運動施設での標準的プログラム策定)
- ◆ 生活保護受給者への健康管理支援事業(2021年1月までに全自治体において実施)
- ◆ 歯周病等の対策の強化(60歳代における咀嚼良好者の割合を2022年度までに80%以上)

## III 介護予防・フレイル対策、認知症予防

- ◆ 「通いの場」の更なる拡充(2020年度末までに介護予防に資する通いの場への参加率を6%に)
- ◆ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(2024年度までに全市区町村で展開)
- ◆ 介護報酬上のインセンティブ措置の強化(2020年度中に介護給付費分科会で結論を得る)
- ◆ 健康支援型配食サービスの推進等(2022年度までに25%の市区町村で展開等)
- ◆ 「共生」「予防」を柱とした認知症施策(本年6月目途に認知症施策の新たな方向性をとりまとめ予定)
- ◆ 認知症対策のための官民連携実証事業(認知機能低下抑制のための技術等の評価指標の確立)

(引用：厚労省WEB)

# 人を動かす4段階

① 情報提供

② ナツジ

③ インセンティブ

④ 強制

アナウンス

足跡シール

割引

実力行使

(「介入のはしご」(大島明, 2013) を一部改変)

**なぜ、情報提供を  
受けてもその通りの  
行動しない？**

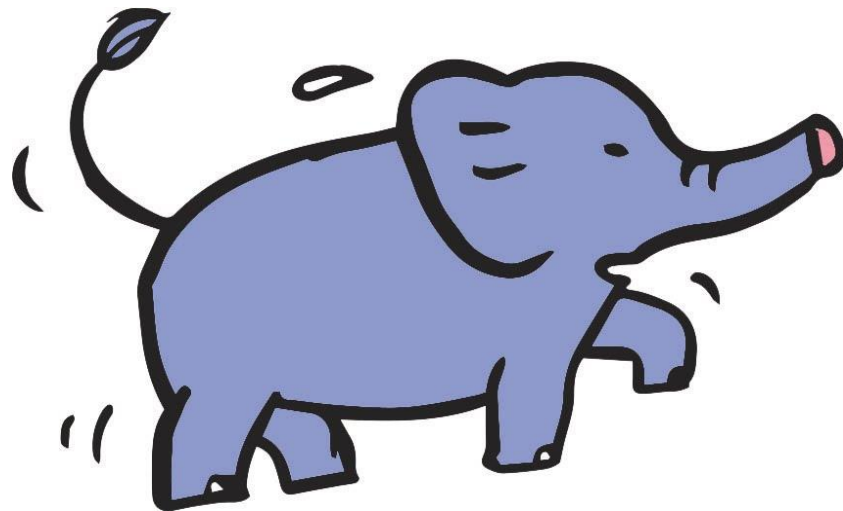


**認知バイアス  
（直感の持つ習性）に  
影響されるから**

# 直感と理性

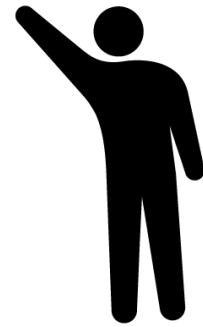
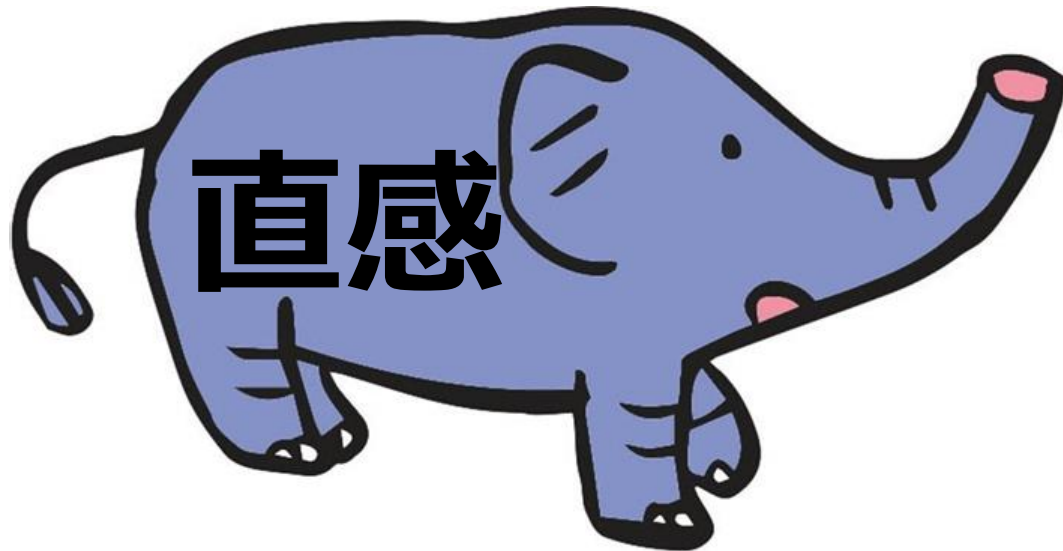
(Kahneman & Frederick, 2002)

直感は常に発動  
している働き者



# 直感 = 象

イメージ  
しよう。

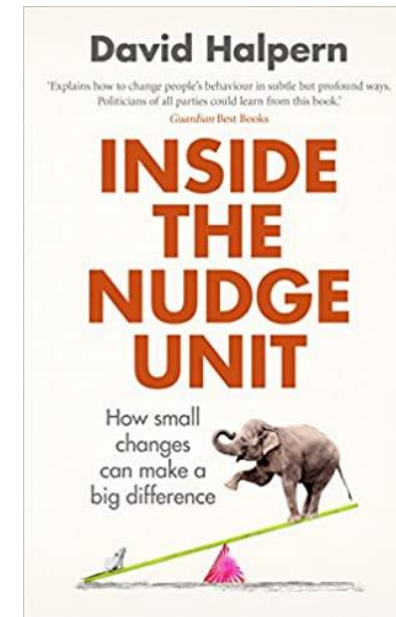
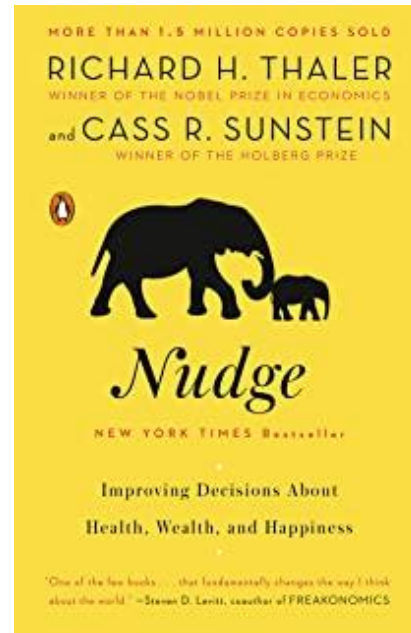




巨大  
本能的  
強力



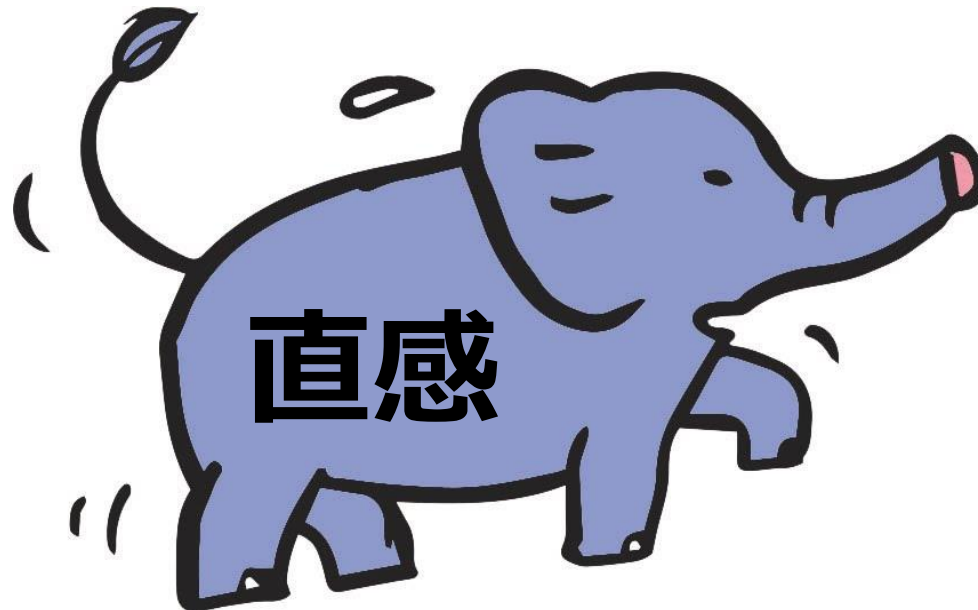
# 行動経済学の名著



# 理性は 賢い調教師



理性



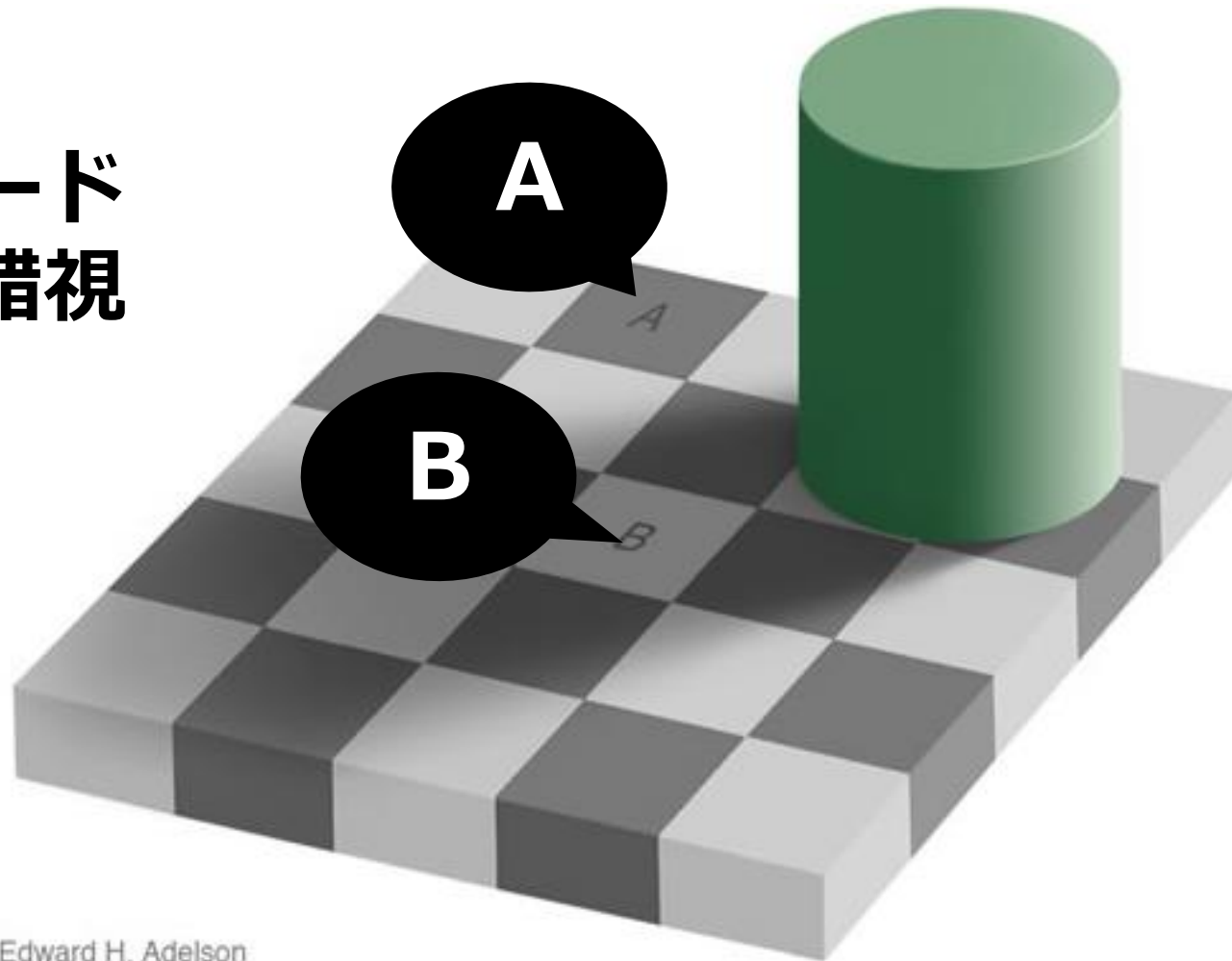
# 理性は直感だけでは 手に負えない時だけ 出現





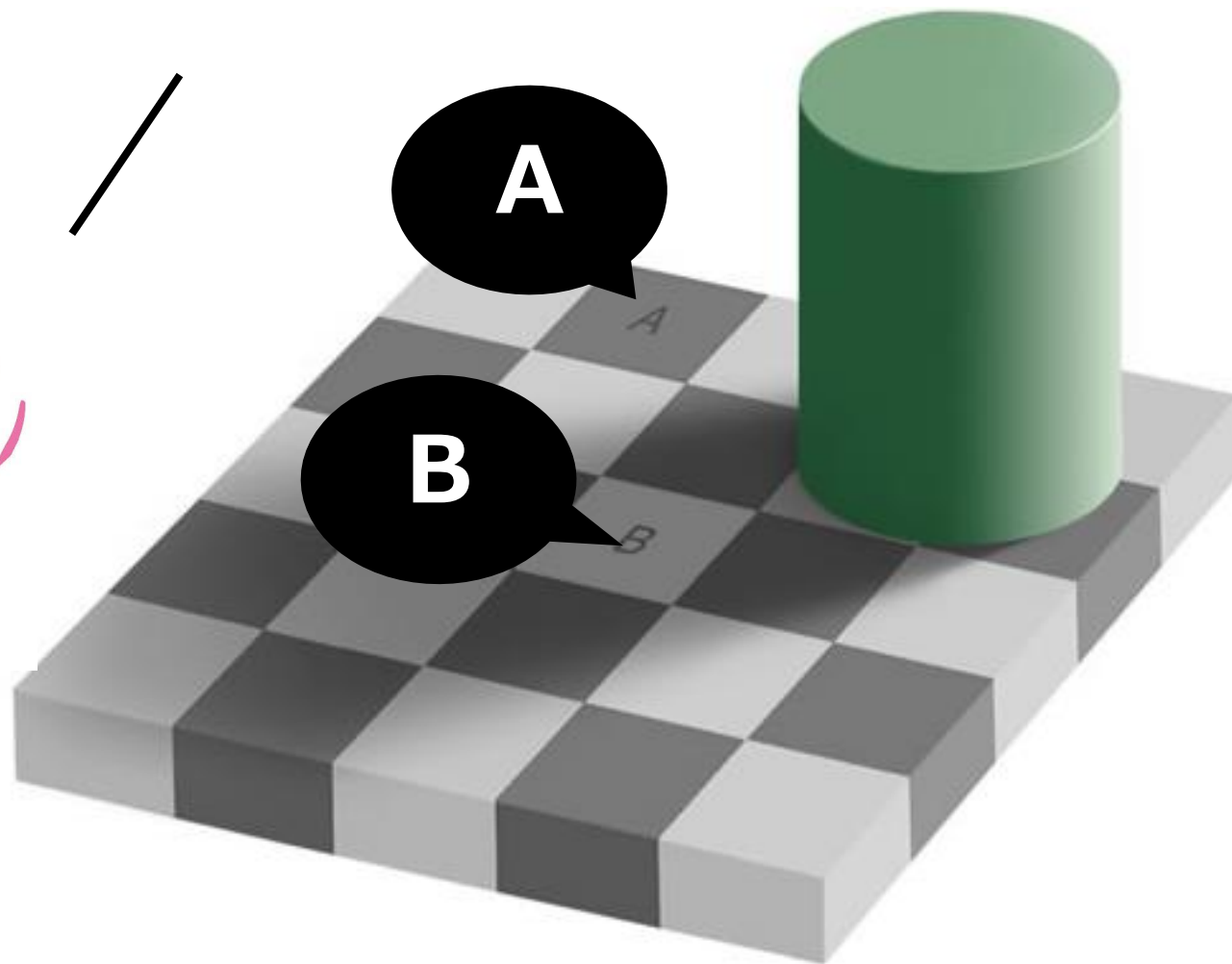
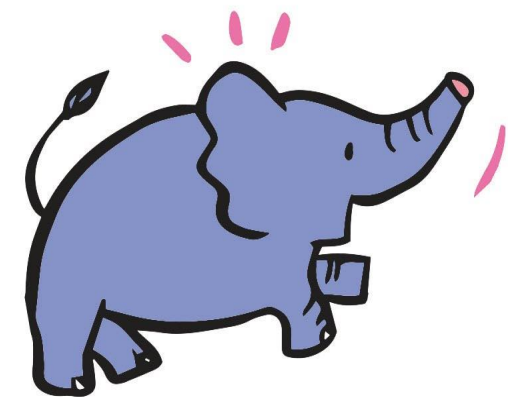
# AとBどちらが濃い？

チェッカーボード  
シャドウ錯視

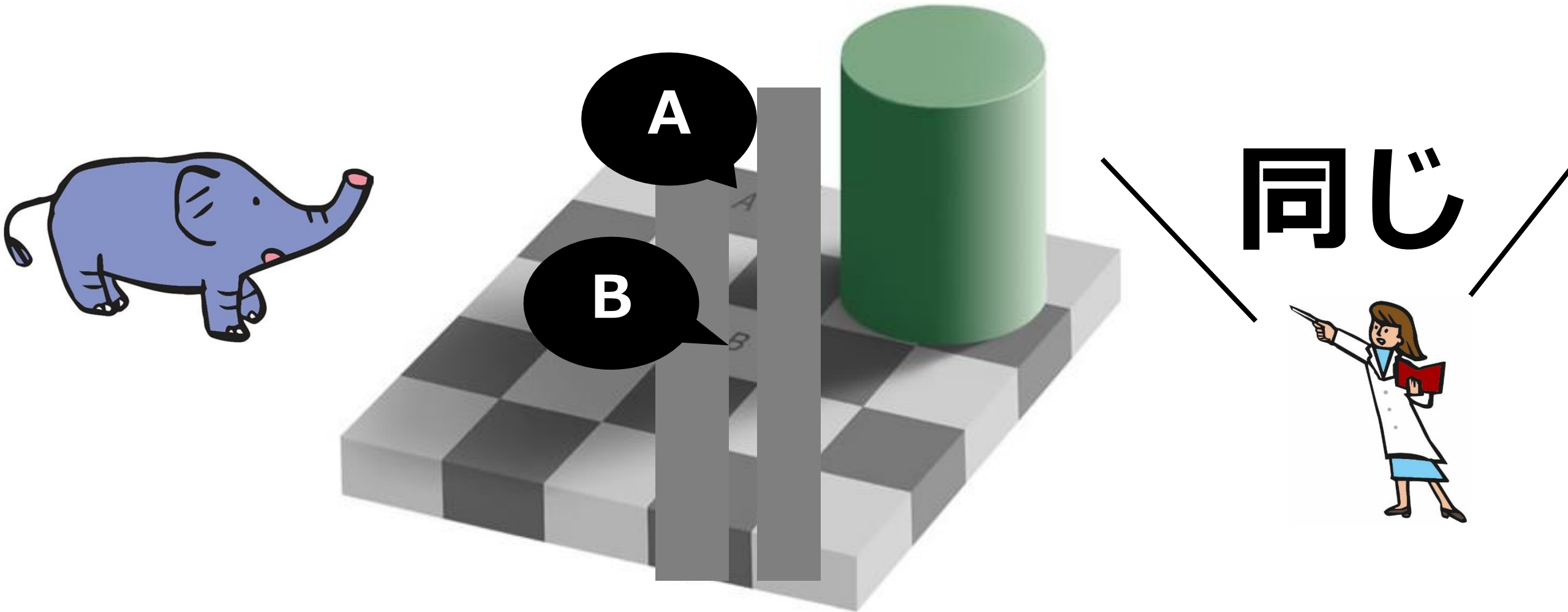


# 直感は即答

A!



# 理性は熟考



理性が毎回発動  
すると脳が疲弊

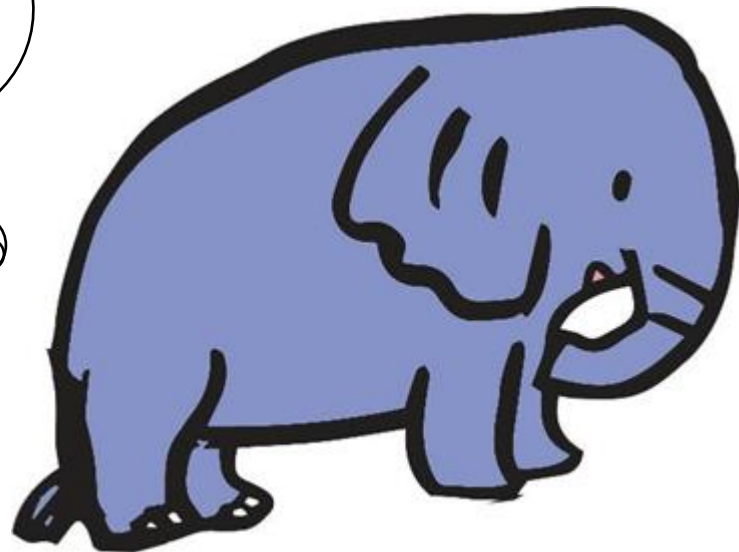


直感が日常判断を  
担当するのは**効率的**



直感は自分が好きで  
面倒くさがり屋なため

楽したい

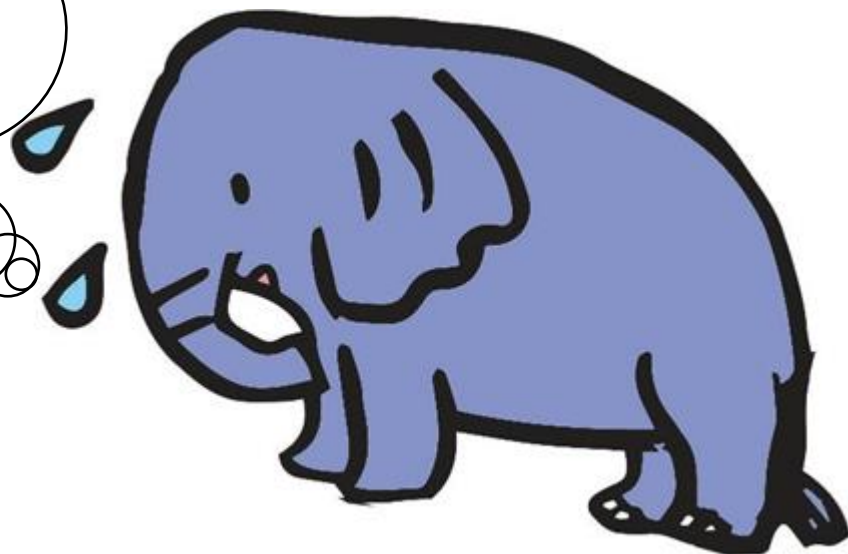


# 自分に都合良く解釈する 習性 (認知バイアス)



# 正しい情報を受けたのに 歪んだ解釈

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？

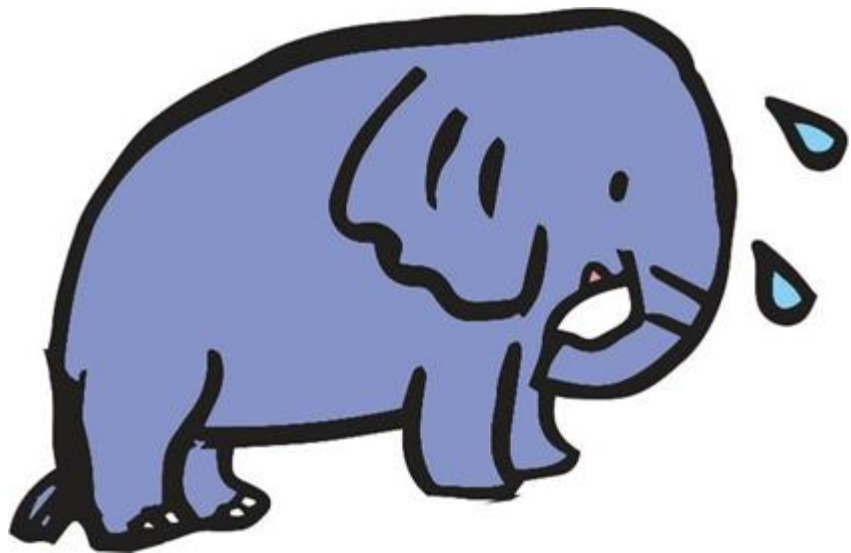
① 0%

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  
現状維持

**話をするならば相手の  
疲れていない時間帯に**

# 実験

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)

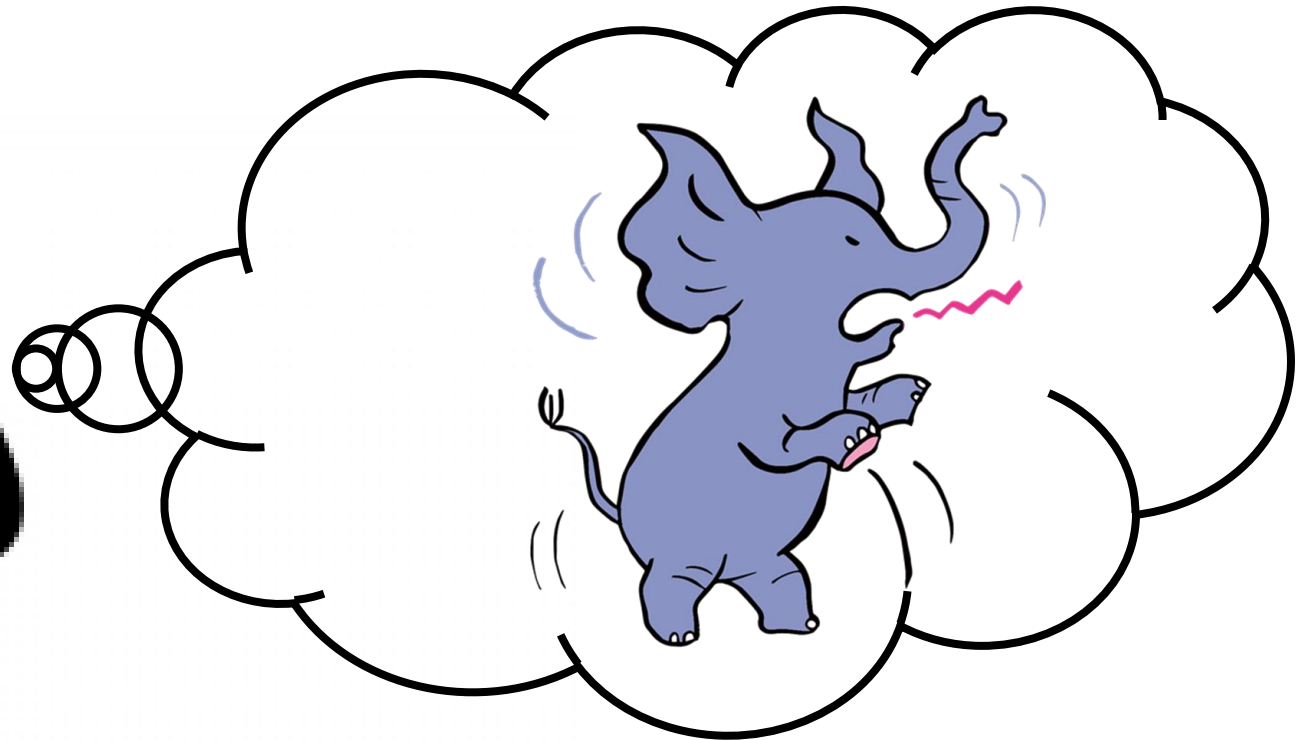
バイアス

プライミング（先行刺激）

効果（Kahneman, 2014）

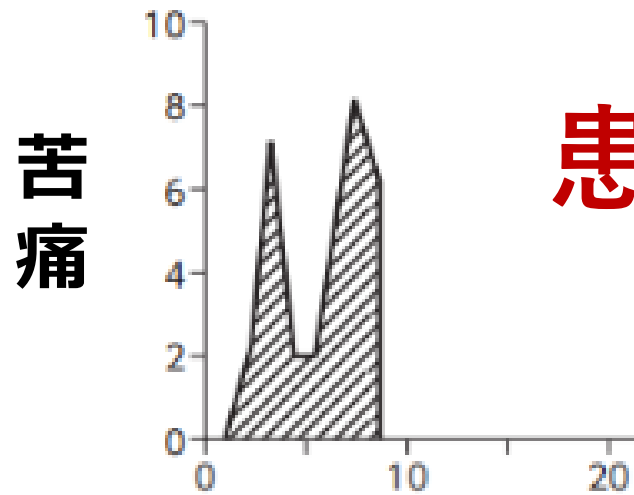
最初に受けた刺激が  
その後の判断に影響

話をするならば相手の  
受入態勢を整えてから



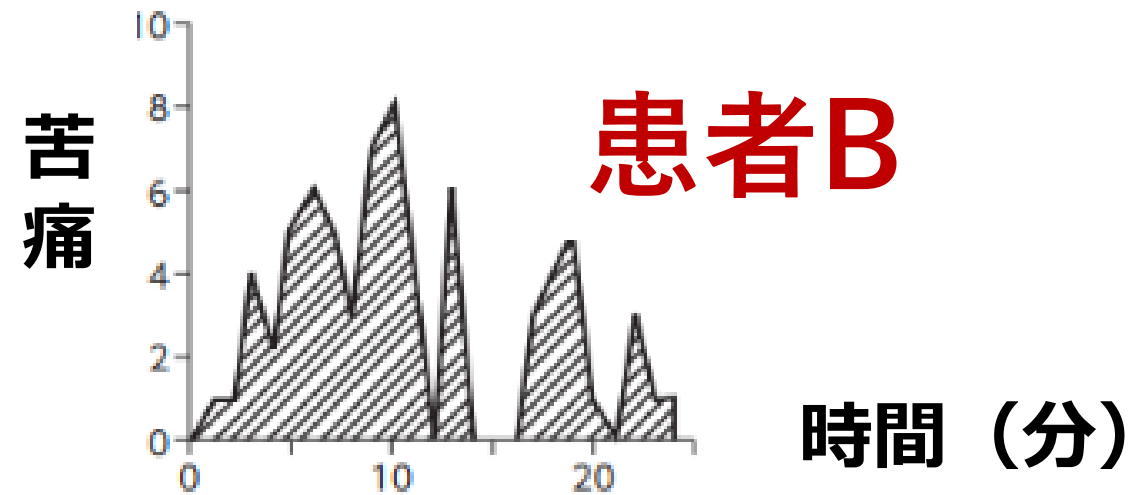
# 問

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？



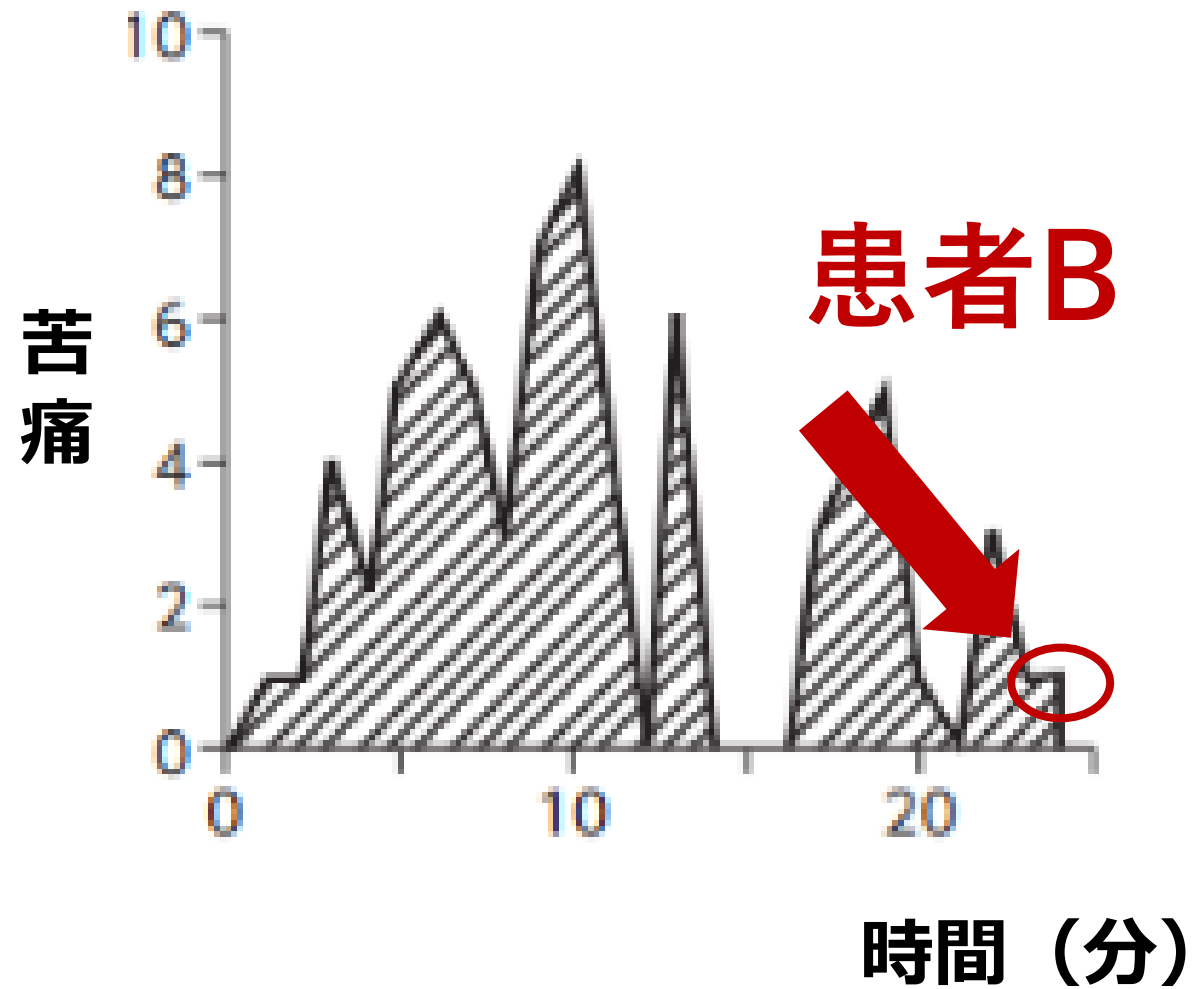
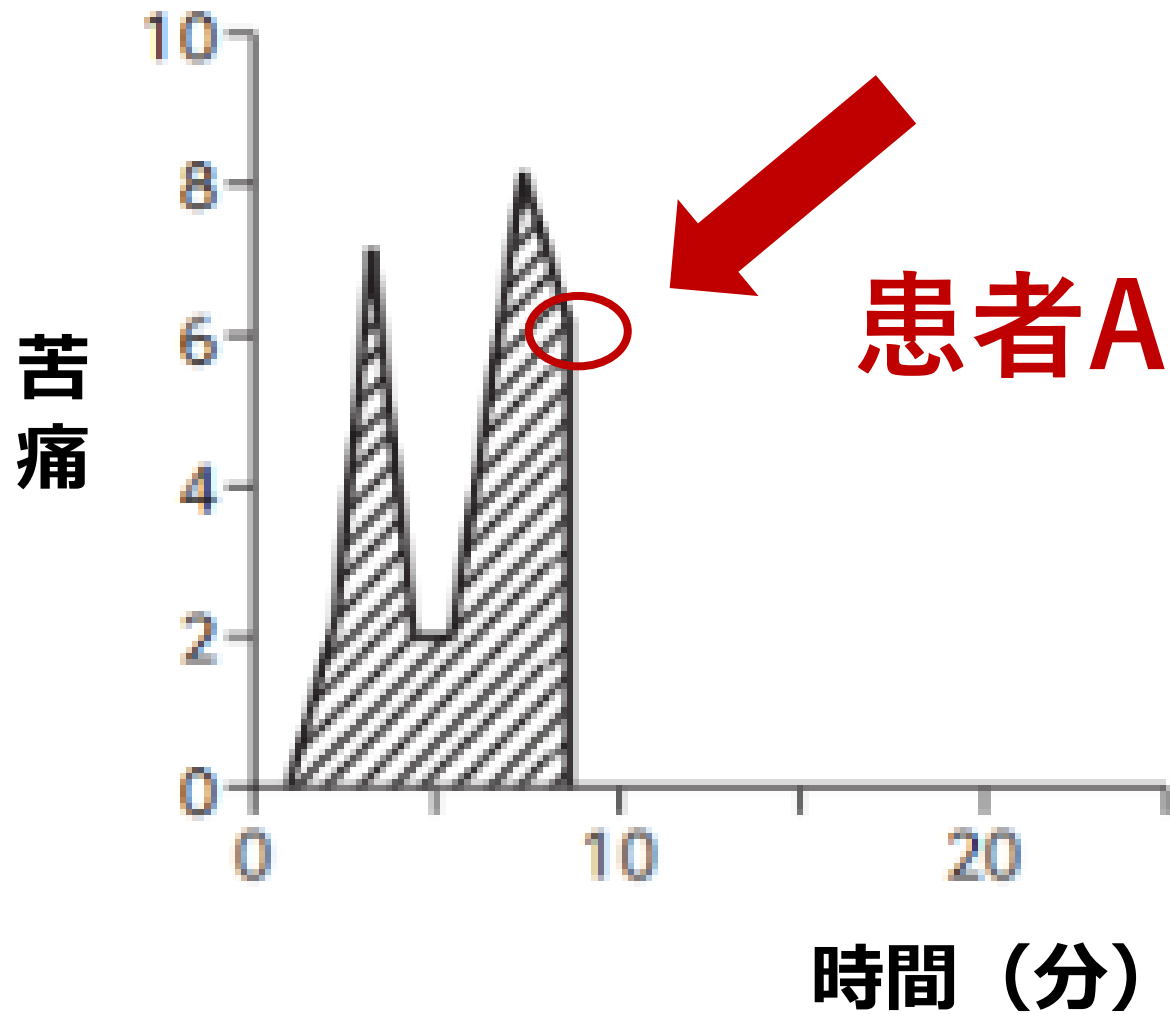
患者A

嫌な記憶



患者B

(Redelmeier et al, 1996)



(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)

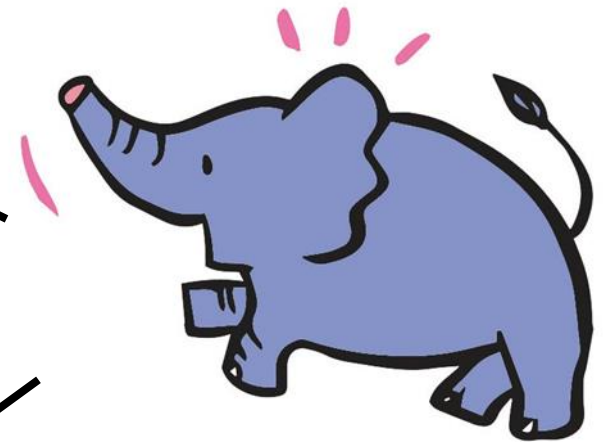
**途中経過を忘れて  
最後の印象を持って  
帰ってしまう。**

**最後を美しく終える。**

# ナツジの設計された健康教室

- 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

いい話だ！



**最初に100%に  
するには？**

# 青森県職員向けの 健康教室

(Takebayashi et al,2022)

# グループ別に介入

①プライミングG

②宣言G

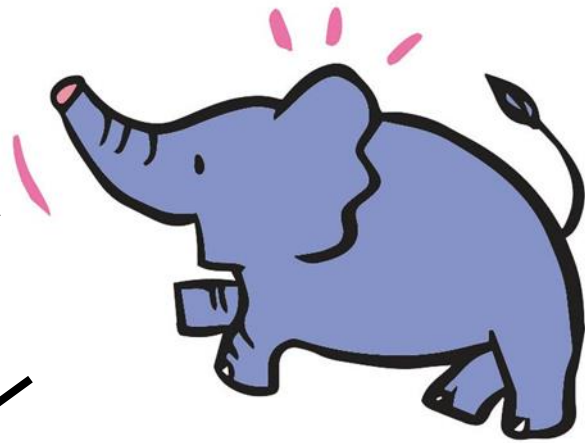
③損失回避G

④情報提供G

最大の効果

# 努力が結実した経験を発表し 周りがそれを褒めるワークを 最初に実施

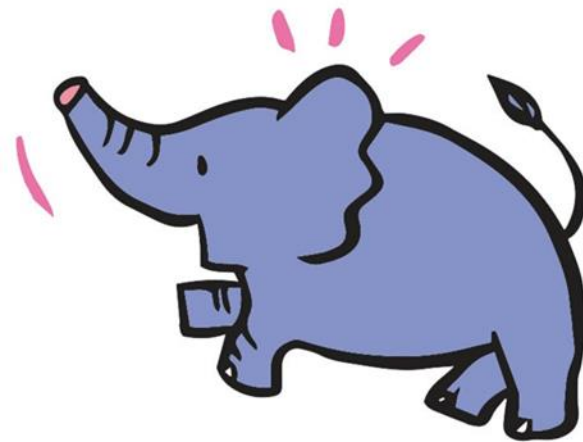
頑張ったら  
レギュラーに



自己  
効力感



# ワーク後に体重測定 促進の座学を実施



# 半年後の体重測定 継続者割合

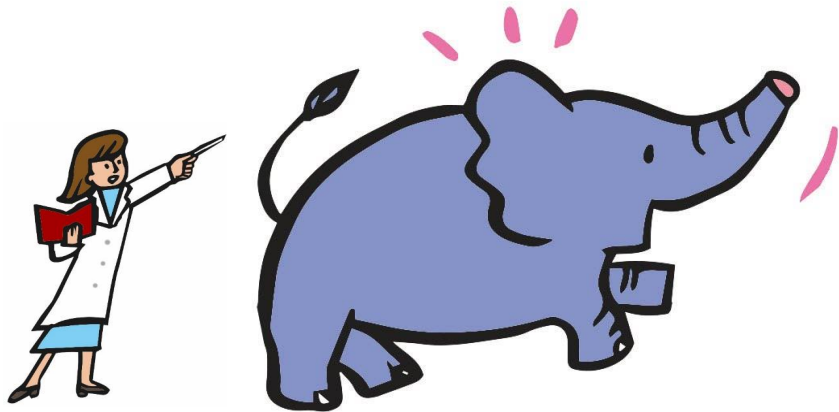
$P < 0.001$

プライミングG

情報提供G

60%

2%



最後にピークを  
持つてくるには？

**終了1分前に予告し  
最適なメッセージで  
終わる。**

# 阻害要因となる 認知バイアス

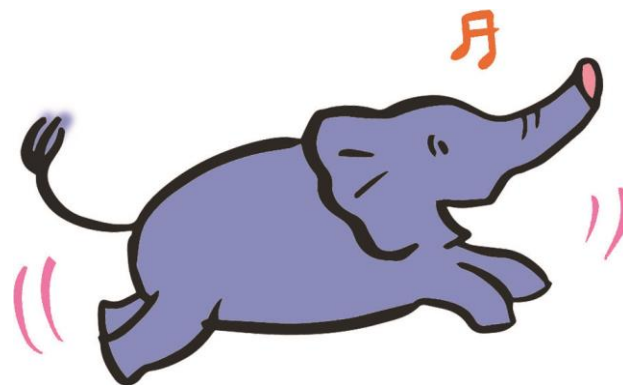
竹林セレクト



# 現在バイアス

面倒なことは  
先送り

20年後の  
苦痛  
1億



目の前の  
快樂  
100

**肥満者は  
現在バイアスが強い。**

(Lawless et al,2013)



# 異時点間の選択は 現在バイアスの影響大

面倒

効果

今

将来



促進要因となる  
バイアス

# 認知容易性バイアス

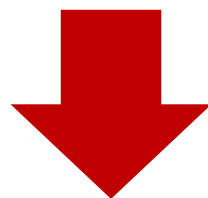
見やすいものに対し

警戒を解き、

真実と感じる心理

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

**阻害要因バイアスを抑制し  
促進要因バイアスを味方に**



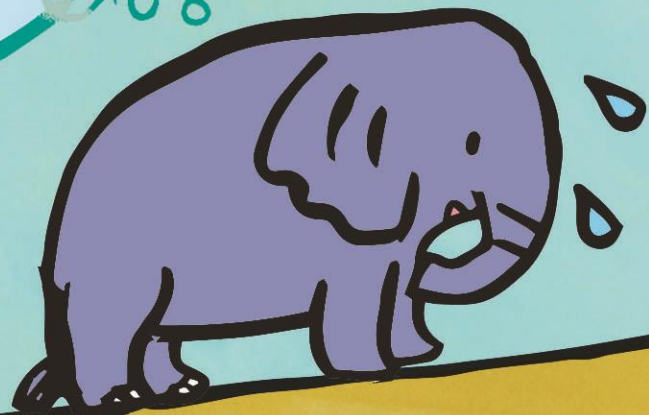
**望ましい行動へ**

# 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

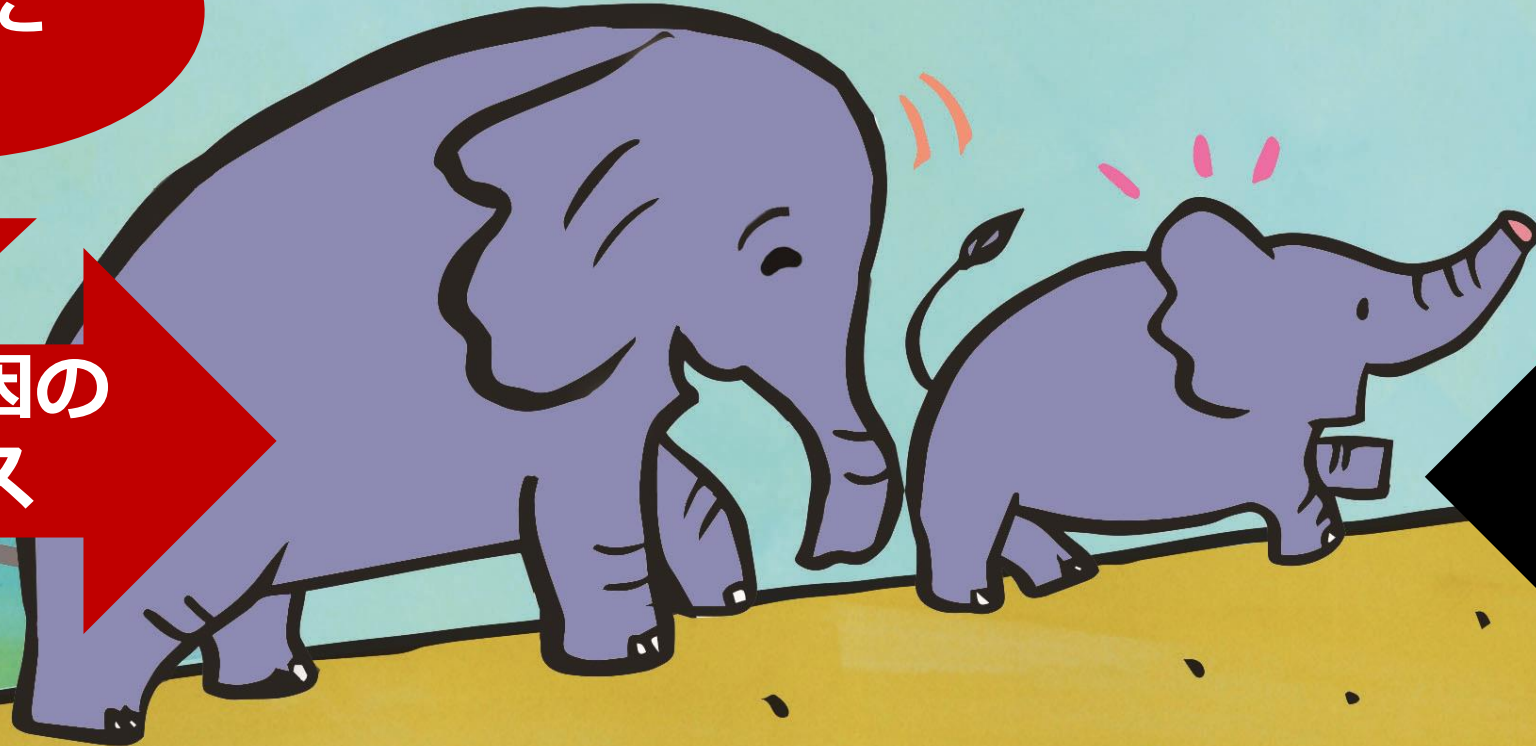
# ナツジ

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





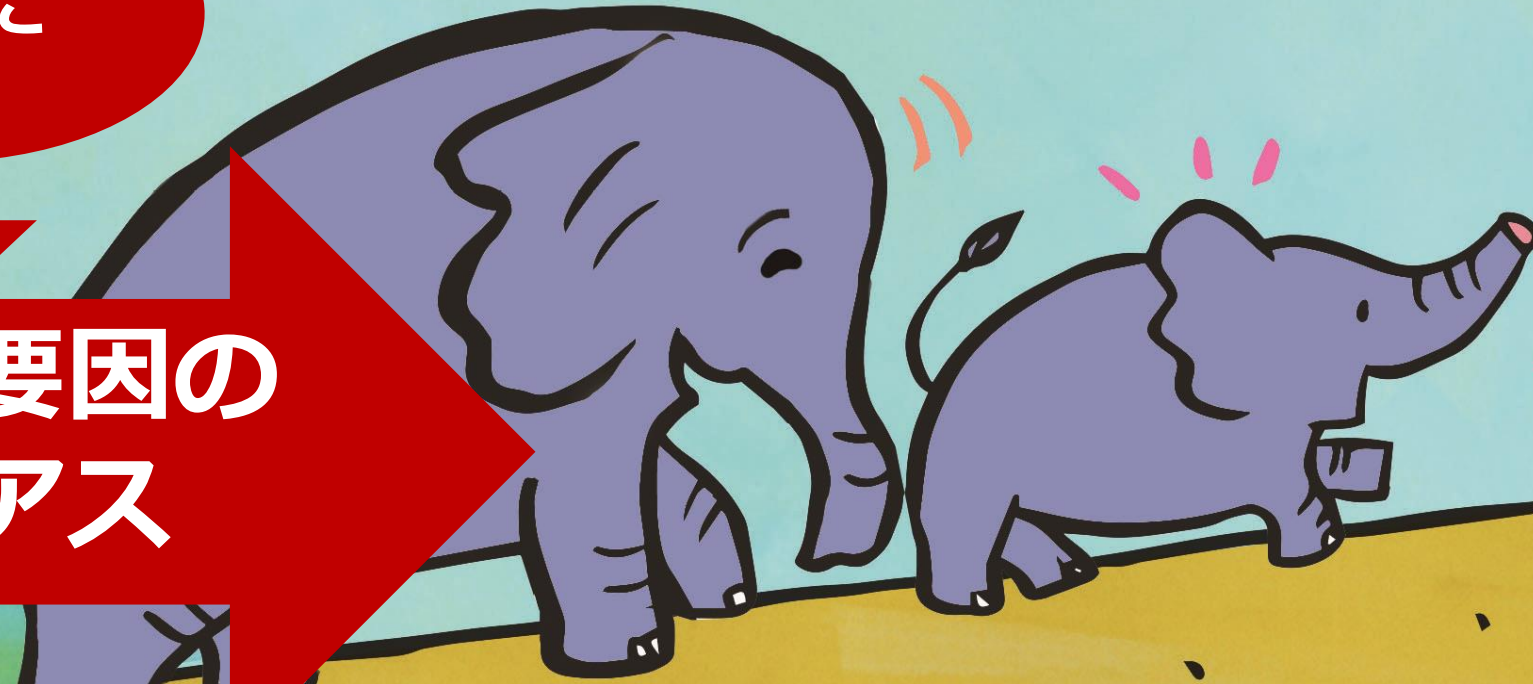
# 逆転

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



**相手がどんなバイアスを  
持っているのかわからない  
時は、どんなナッジを使う？**

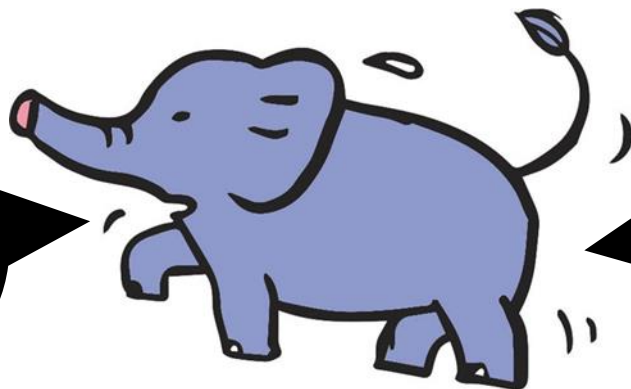
**多くの人に共通する  
バイアスに沿った汎用性の  
あるナッジ**

# どう感じた時に 後回しができる？

面倒

自分  
だけ

利益  
なし



不機嫌

# EASTフレームワーク

**E**asy

簡単で



阻害要因  
の除去

**A**tttractive

魅力的で

**S**ocial

規範に訴え

**T**imely

タイムリー



促進要因  
の追加

# 厚生労働省 受診率向上施策 ハンドブック (第2版)

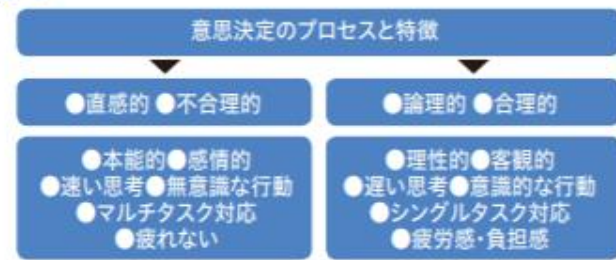
## EAST (Easy, Attractive, Social, Timely)とは?

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、現在の形になっています。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

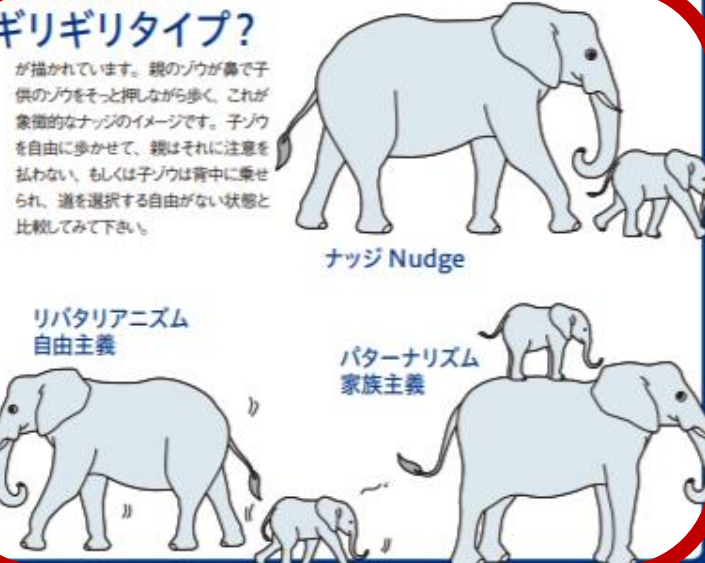
ナッジ理論は、「人の行動は不合理だ」という前提のもとに人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」の教授によって発表されました。この行動経済学を実社会で役に立てる一つの方向性として示されたのがナッジ理論です。2017年にセイラー教授がこの「ナッジ理論」でノーベル経済学賞を受賞したことを皮切りに実社会の様々なシーンでの利用が始まっています。



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。

## 夏休みの宿題がギリギリタイプ?

ナッジ (nudge) は「そっと押しやる」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、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」と思っているからギリギリになってしまうのは、子どもからでも、怠け者だからでもなく、「合理的な判断に基づいて行動するわけではない」という人の性質のせいかもしれません。この性質を理解して、計画を立てて宿題を終わらせるためのヒントが「ナッジ理論」にあります。選択の余地を残しながら、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ゾウ



最重要

簡単に  
(Easy)



**私たちの情報環境**

# 問

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？

① 1年分

② 10年分

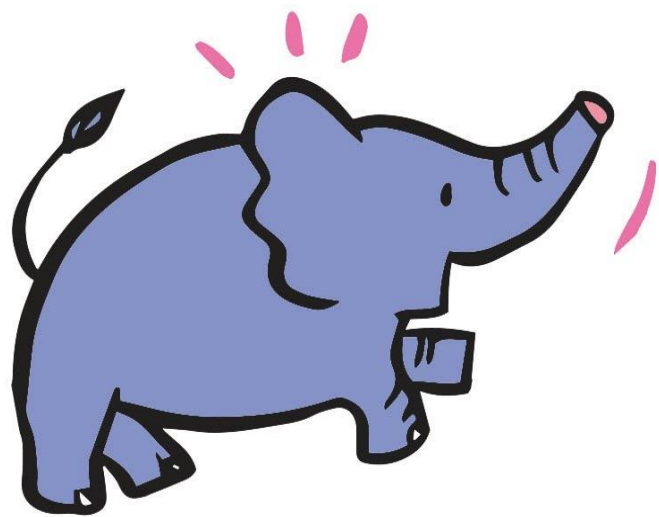
③ 一生分

(Sawa, 2019)



後回ししがちな相手には

シンプル化



# 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

# ③ ましよの攻撃を回避

メッセージ  
疲労

(So et al, 2017)

協力：青森県上十三保健所

健やか力で健康あおもり

生活習慣病を予防・改善しよう!!

**適度な運動**  
積極的に運動しましょう!  
歩数を増やしましょう!  
目標(1日あたり)  
男性 8,500 歩  
女性 8,000 歩  
1日あと 1,000 歩、  
あと 10 分増やしましょう!

**バランスの良い食事**  
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回!  
食塩の摂取量は1日8g以下にしましょう。  
野菜の摂取量は1日350g以上にしましょう。

**健診を受けよう**  
健康診断を受けて  
自分の体調を  
知りましょう。  
異常が見つかったら  
早めに医療機関を  
受診しましょう。

**適切な血圧管理**  
家で自分の血圧を測り、  
高い場合(135mmHg/85mmHg以上)には  
医療機関を受診しましょう。  
高血圧で治療している場合は、治療を継続しましょう。

**歯周病予防**  
定期的に歯科健診を  
受けましょう!  
正しいブラッシング方法で  
歯みがきしましょう!  
80歳で20本以上の歯を  
保てるようにしましょう!

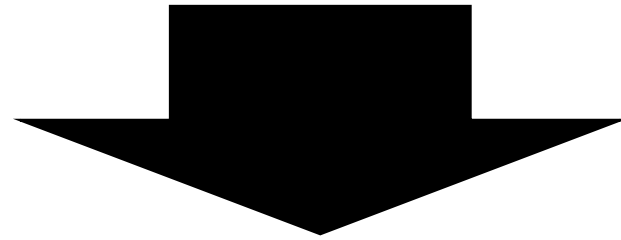
**適正な体重管理**  
適正な体重とは、BMIが  
「18.5以上 25未満」の人です。  
「25以上」の場合は肥満です。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
私のBMI

その他にも、  
十分な睡眠を  
心がけましょう。  
節度ある適度な飲酒を  
心がけましょう。  
禁煙しましょう。

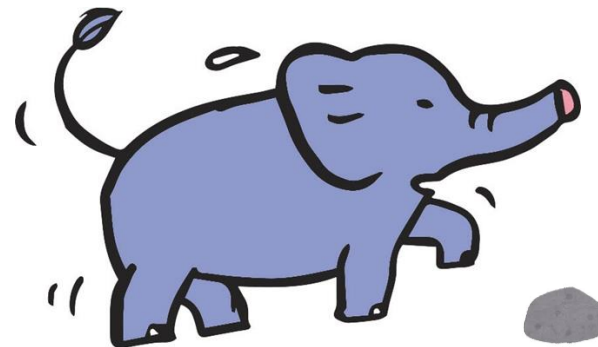
上記を参考に、まずはできることから始めてみましょう。

# 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

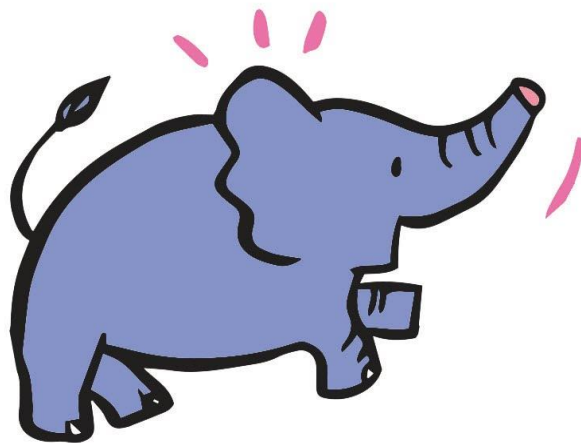
直感的に動きたく  
なるシンプルな  
設計にするには？

Point

一貫性

明確な矢印

最初



最後

## 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)

今申し込んでトータル

問

全ての情報が大切  
なので絞り込めない。

答

積分に繋がらない  
微分はしない。

**積分** → 目標の**積**み上げ

**微分** → そのためにEAST

要素を**微**調整

**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

よく読んでね



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  
「わかっているけど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「わかっているけど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 長：竹林 正樹 Tel/Fax：017-765-4169 E-mail：29nkkkg@ms.auhw.ac.jp  
大会URL：https://29nkkkg.com

今すぐ申し込んでね



# Easy のみ

シンプル化  
[Easy]

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




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～

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 

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 長：竹林 正樹 Tel/Fax：017-765-4169 E-mail：29nkkkg@ms.auhw.ac.jp  
大会URL：https://29nkkkg.com

今すぐ申し込んでください

# 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]

今すぐ申し込んでください

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



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



画 すなやまえみこ

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



学会長

★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

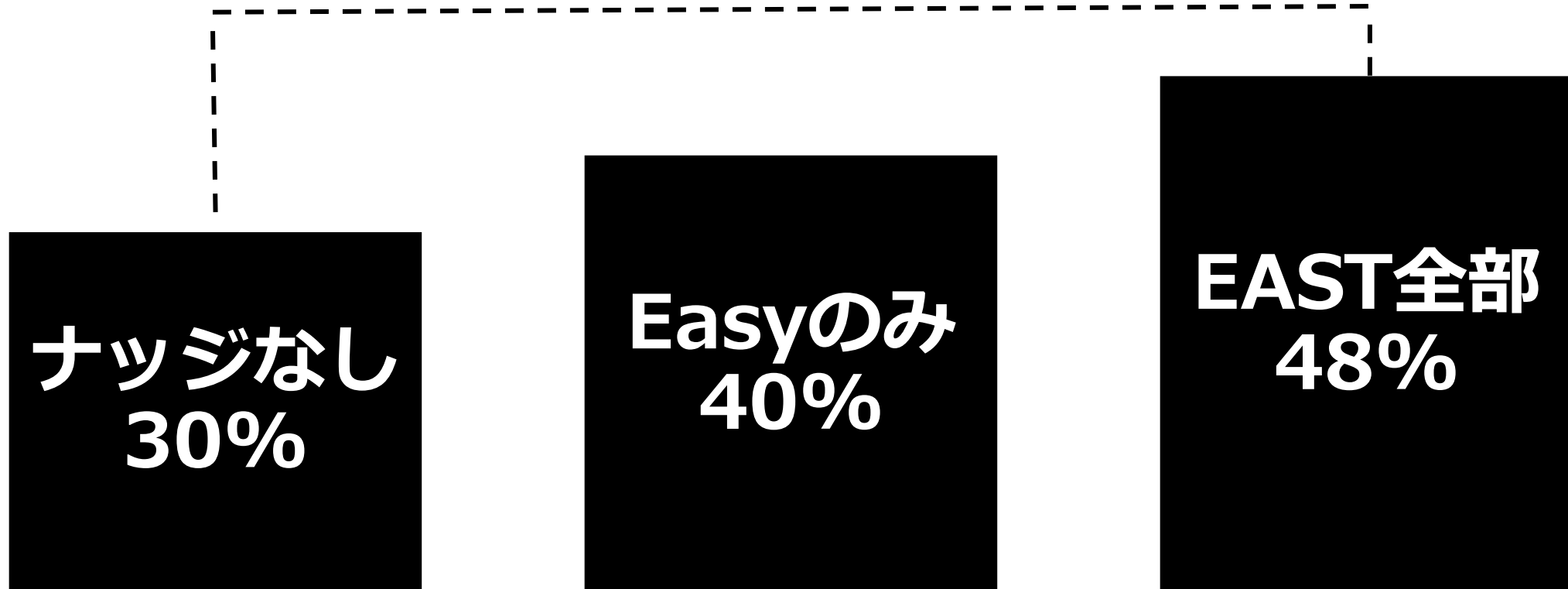


大会事務局：〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1 青森県立保健大学栄養学科 吉池研究室内  
事務局 長：竹林 正樹 Tel/Fax：017-765-4169 E-mail：29nkkkg@ms.auhw.ac.jp  
大会URL：https://29nkkkg.com

# チラシ別の参加意欲

(n=208)

P=0.004



※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）

# ここまでのまとめ

- **直感**は象、**理性**は調教師
- **判断の大半は直感が担当する**  
ので、**直感に訴えることが必要**
- **直感の習性（バイアス）**に  
沿って動かす設計がナツジ

# なぜこんなチラシを作ってしまう？

**あなたを守る！大切な知らせ！**

令和5年度〇〇市健康増進課 ○〇市民活き活きハルカアプロジェクト  
**大腸がん・胃がん・肺がん・乳がんおよび子宮頸がん検診のお知らせについて**

**がんを早期発見できるチャンス**

【がん検診の重要性】  
 大腸がんとは、大腸に発生するがんです。早期のがん検診によって発見すると、治療が容易で、再発の心配も少ないです。  
 胃がんとは、胃が癌腫に侵襲され発がんし、進行すると食欲不振、吐き気、体重減少などが出ます。  
 肺がんとは、肺が癌腫に侵襲され発がんし、進行すると呼吸困難、血痰、胸痛などが出ます。  
 乳がんとは、乳房の乳腺組織に発生する癌腫です。  
 子宮頸がんとは、子宮の頸部に発生する癌腫です。

あなたがこの先思い描く未来を達成するために、がん検診をきちんと受けましょう！

がんは早期に発見することが大切で、自分でも見つけることができますが、早期発見はがん検診が重要だと言われています。厚生労働省では定期的ながん検診受診を推奨しています。  
 ※次に受診券を使って無料で行われるのは5年後！1！さあ、あなたが早取り組まなさい。

【受診センターとは】  
 国の補助金を受け、20XX年に設置された健康増進を目的とする拠点施設

**検診の注意事項**

- ・検診の前晩は禁食し、検診当日は禁食を続けます。
- ・検診の前晩は禁食を続けます。
- ・検診当日は検診時間前には検診センターへ必ず着替えを準備してください。
- ・検診当日は検診センターへ必ず着替えを準備してください。
- ・検診当日は検診センターへ必ず着替えを準備してください。

**がん検診に際する病状です。がん検診持ちこたえてまいりましょう！**

※検診時、検診結果が異常を示した場合、必ず検診センターへご連絡ください。

**検診の申し込み**

※検診券を必ずお持ちください。  
 ※検診券は必ずお持ちください。  
 ※検診券は必ずお持ちください。

**検診の結果**

※検診結果が正常の場合は、検診センターからご連絡がございません。  
 ※検診結果が異常を示した場合、必ず検診センターへご連絡ください。

〇〇市民生活センター（市民生活センター）

TEL: 〇〇-〇〇〇〇

〇〇市民生活センター（市民生活センター）

TEL: 〇〇-〇〇〇〇

〇〇市民生活センター（市民生活センター）

TEL: 〇〇-〇〇〇〇

# 理由

ターゲット層に聞かずに  
ぶっつけ本番をしたから  
→マーケティング部門では  
顧客に必ず聞いている。

**理由**

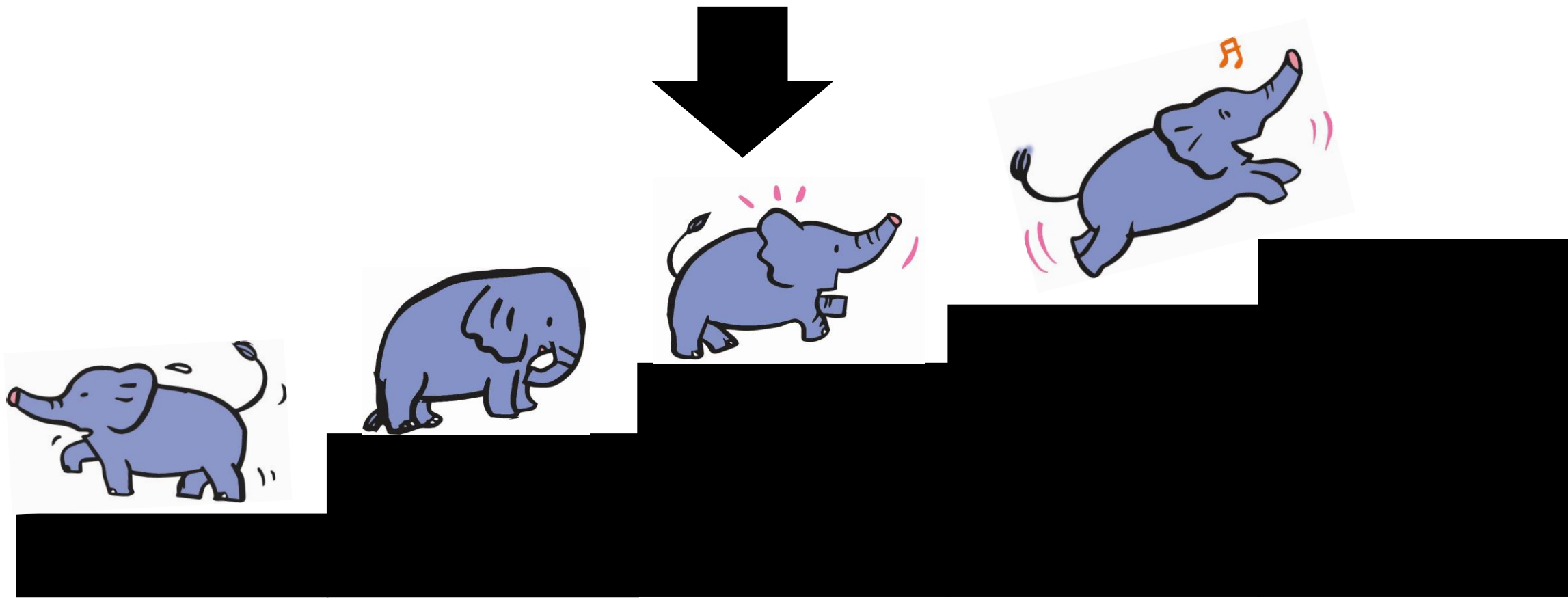
**WhoとWhatが  
ぼんやりとしたまま  
Howへ突入したから**

# 誰を動かす？

Aさん50歳女性、夫と2人暮らし  
営業職、4年に1度定期健診と  
一緒にがん検診を受ける。







**無関心期**

**関心期**

**準備期**

**実行期**

**定着期**

# 何へと動かす？

申込日時を今決めて下さい

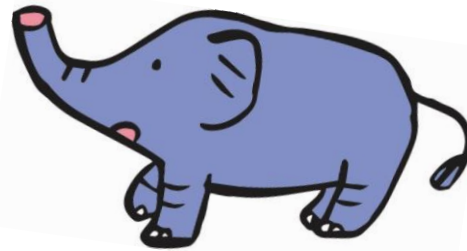
# 阻害要因の除去後に 促進要因を加える。



がん検診  
場所 ～  
日時 ～  
詳細 ～

申し込んで

微分  
積分



**T:最初と最後の印象が良い**

**E:視認性が良い**

**E:面倒くさくない**

**S:「他人のため」**

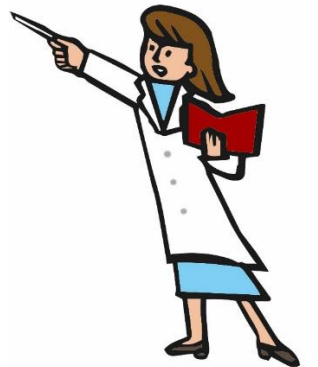
**S:顔の見える関係**

**S:皆が参加する雰囲気**

**A:お得感がある**

**A:ストーリーがある**

**順番が  
重要**



T:プライミング・ピークエンド

E:認知容易性

E:摩擦コスト低減

S:利他性

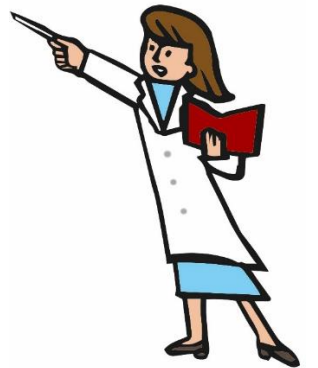
S:顔のある犠牲者効果

S:同調効果

A:インセンティブ

A:一貫性

専門用語  
では



好ましいチラシと  
その作成プロセス

申込日時を今決めて下さる

あなたを守る！大切な知らせ！！

### 令和5年度〇〇市健康増進課 〇〇市民生き生きヘルスケアプロジェクト 大腸がん・胃がん・肺がん・乳がんおよび子宮頸がん検診のお知らせについて

がんを早期発見できるチャンス

【がんのこと知っていますか？】  
大腸がんとは、大腸に発生するがんで、ポリープががん化して発生するものと正常な粘膜から直接発生するものがあります。  
胃がんとは、胃の粘膜の細胞ががん細胞となって発生します。  
肺がんとは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。  
乳がんとは、乳腺にできる悪性腫瘍です。  
子宮頸がんとは、子宮の入り口に発生するがんです。

市から健康増進行政の推進に当たり、独自の御理解・御協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、下記の通り令和5年度〇〇市健康増進課 〇〇市民生き生きヘルスケアプロジェクトとして大腸がん・胃がん・肺がん・乳がんおよび子宮頸がん検診を実施いたしますので、よくお読み、検診取組への御協力に取り組みんでくださるようお願いいたします。

あなたがこの先思い描く未来を達成するために、がん検診をきちんと受けましょう！！

がんは早期に発見することが大切で、自分でも見つけることができますが、早期発見はがん検診が重要だと言われています。厚生労働省では定期的ながん検診受診を推奨しています。※次に受診券を使って無料で受けられるのは5年後！！さあ、あなたもがん予防に取り組みましょう！！

【保健センターとは】

国の補助金を受け、20XXに設置された健康増進を目的とする拠点施設

- 検診の注意事項
- ・前日の夜9時以降の飲食は控えましょう。
  - ・飲酒・激しい運動を控えましょう。
  - ・体調が悪い時は受診を控えましょう。
  - ・マスク着用と手の消毒を徹底し、朝は必ず体温を測りましょう。
  - ・日頃から体調管理の取組に取り組みましょう。
  - ・当日は最初に受付で登録してください。

がんは命に関わる病気です。がん検診はきちんと受けましょう！！

タバコは百害あって一利なし。禁煙に取り組みましょう！



がんが早く見つかった後悔

医療機関のQRコード

#### <集団検診>

集団検診とは、保健センターに集まって受診するスタイルの検診です。  
日程：〇〇市民だより15月号をお読みください(検診ごとに日程が異なりますので、ご注意ください)  
場所：〇〇市保健センター2F  
持ち物：受診票、お薬手帳など  
申込方法：〇〇市保健センターまでお電話でお申込ください。(000-0000)  
申込期限：7月7日

無料券が送られた人は無料！この手紙は無料券ではありません。



※検診で必ずしもすべてのがんが100%見つかるとは限りません。「要精密検査」となった場合は、必ず検査を受けましょう。

#### <個別検診>

個別検診とは、各医療機関に出向いて受診するスタイルの検診です。  
A 病院  
TEL111-1111  
B クリニック  
TEL222-2222  
C 胃腸科内科  
TEL333-3333  
D 病院  
TEL444-4444  
申込方法：各医療機関へ直接電話でお申込ください。(電話番号のかけ間違いに注意ください)



当市の検診受診率は県内ワースト。自分はまだ大丈夫とっていませんか？それが落とし穴。悪いところを見つけて健康づくりに取り組みましょう

#### <問い合わせ先>

- 〇〇市健康増進課総務係(市役所内線77)、がん対策係(内線72)、指導係(内線73)
- 〇〇市保健センター(000-0000)

定期健康診断や家族検診はこれとは別に申し込んでください。



申込日時を今決めて下さい

全消去



# がん検診が便利になりました (〇〇健保組合)

第一印象

最後の印象・  
同調効果・  
顔の見える発信

産業医・紅



受診日時は決まりましたか？  
それではここに書いてください。

月 日 時

申込日時を今決めて下さる

申込日時を今決めて下さる

# がん検診が便利になりました (〇〇健保組合)

今年から定期健診とがん検診をセットで受けられるようになりました。10年連続で受診者が増えています。申込はQRコード、電話、ファックスで1分で完了。あなたの枠を確保してお待ちしています。

詳細

面倒を排除  
(視認性・  
簡単な手続)



産業医・紅



受診日時が決まりましたら  
忘れないようにここに書いてくださいね。

月 日 時

申込日時を今決めて下さる

# がん検診が便利になりました (〇〇市)

今年から定期健診とがん検診をセットで受けられるようになりました。10年連続で受診者が増えています。申込はQRコード、電話、ファックスで1分で完了。あなたの枠を確保してお待ちしています。



医学博士・紅

詳細

4コマ漫画  
で一押し



受診日時が決まりましたら  
忘れないようにここに書いてくださいね。

月 日 時

# まず型を整える。

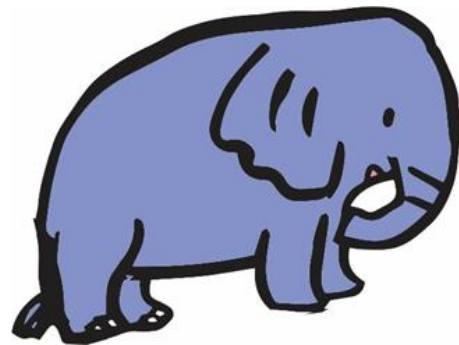
いきなり  
アイデア  
勝負しない。



# 助言内容

食卓で晩酌を勧めながら、  
家族から検診の話を持ち出す。  
受けないと言った場合は、  
「がんは手遅れになると死ぬ。  
必ず受けないとダメ」と  
怒った表情で席を立つ。

父70歳  
喫煙者  
飲酒者



バイアス

# 高齢者の認知バイアス

◆ 現状維持バイアス

◆ 現在バイアス

◆ 楽観性バイアス

**喫煙者の認知バイアス**



# 喫煙者は 現在バイアスが強い。

(Lawless et al, 2013)

20年後の  
苦痛  
1億

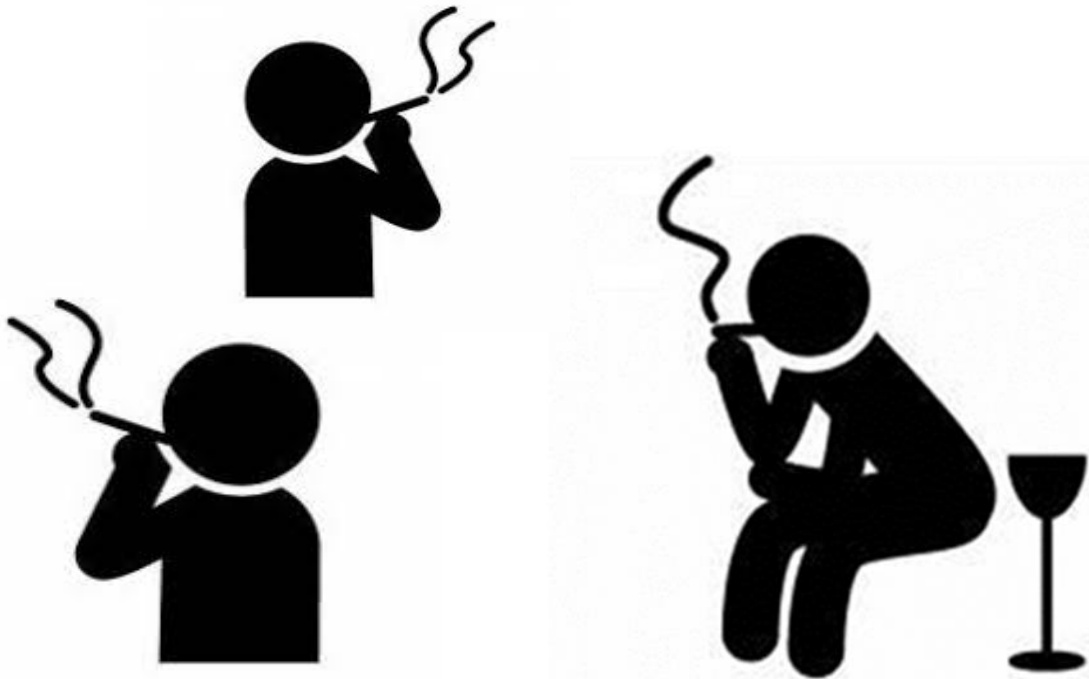
目の前の  
快樂  
100

衝動的



喫煙率が高い集団に入ると喫煙確率が高まる。

(Norton et al, 1998)



# 問

喫煙者の不幸度を金銭換算  
すると、年間どのくらいの  
額を失ったショックに匹敵？

① 10万円

② 20万円

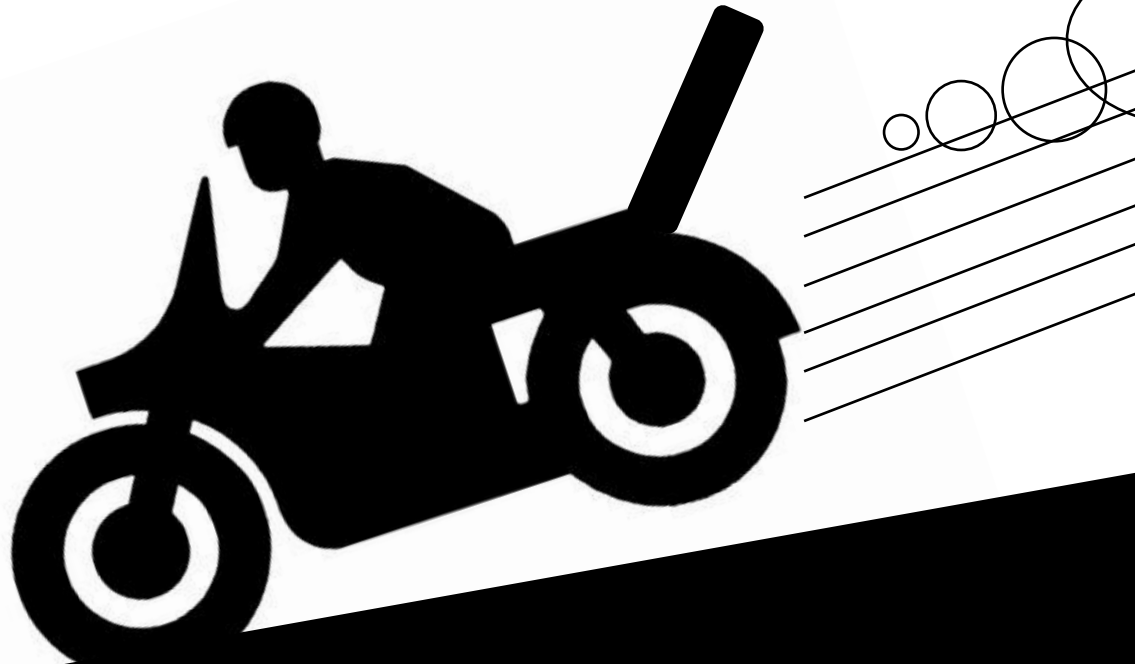
③ 200万円

# 喫煙者は**リスク愛好的**

(大竹文雄ほか, 2008)

ギャンブル  
も好き

(Ida et al, 2009)



**禁煙意志のある喫煙者**

**76%**

**禁煙失敗経験者**

**55%**

(Johnson & Johnson, 2016)

**禁煙意欲があるものの  
バイアスの影響で  
ついタバコに手が  
伸びる人が正論を  
言われた時の心理**

不悛

# 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](https://scholar.harvard.edu/files/jenniferlerner/files/emotion_and_health_jdm_2014_0724.pdf)



**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

説明のプロに聞く！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)

こんなに使える経済学 (大竹文雄)

医療現場の行動経済学 (大竹文雄ほか)

命の格差は止められるか (イチローカワチ)

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)

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](https://note.com/go_go_nudge)**

(ちくりん/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。



「ちくりん博士」の  
チャンネル登録  
お願いします。