

『しずおかナッジで運動チャレンジ』実証事業に参画

行動宣言と習慣化アプリみんチャレを活用した2群比較試験で「コミットメント・ナッジ」による歩数増加等を検証

習慣化アプリ「みんチャレ」を開発するエーテンラボ株式会社(東京都中央区 代表取締役CEO:長坂 剛)は株式会社オズマピーアール(東京都千代田区 代表取締役社長:中尾 敏弘)とともに、令和5年1月より静岡県の実証事業『しずおかナッジで運動チャレンジ』を開始します。本事業は、青森大学 竹林 正樹 客員教授(専門:ナッジ)、順天堂大学 福田 洋 特任教授(専門:産業保健、ヘルスリテラシー)、青森大学 渋谷 泰秀 教授(専門:心理学、統計学)が学識アドバイザーとしてチームに参画した産学官の取り組みです。

本事業では、静岡県内企業の社員を対象とし、行動経済学の「ナッジ(※1)」を用いて歩数の増加を促します。参加者は、ナッジが応用された習慣化アプリみんチャレを活用して、5人1組のチームに参加し、仲間と歩数や健康に関する取り組みの写真を共有し励まし合いながら一ヶ月間運動習慣の定着を目指します。ナッジの一つ「コミットメント(※2)」が歩数の増加やヘルスリテラシー向上に繋がるかを測定し、そのデータを統計解析して今後の県の健康増進事業に活用し、健康寿命の延伸に貢献することを目指します。

※1 ナッジ:心理特性に訴求し、望ましい行動をとれるよう人を後押しするアプローチのこと

※2 コミットメント:「将来の自分の行動をあらかじめ縛ること」であり、本事業では自ら決め、宣言したと一貫した行動をとろうとする心理に訴求するナッジとして用いる。



導入背景・目的

静岡県の働き世代が自然に健康になれる環境づくりを目指す

静岡県は、健康寿命が全国でトップクラスのほか、メタリックシンドローム該当者割合が全国で一番少なく、総合的に“健康長寿県”です。しかし、20歳代から50歳代までの運動習慣には課題があり、20歳代の歩数は全国平均を下回っています。静岡県のさらなる健康寿命の延伸のためには、若い世代から望ましい生活習慣の定着を進める必要があります。(※3)そこで静岡県では、自然に健康になれる環境づくりを目指して、ナッジを活用し運動・身体活動の習慣化を効果的に働きかけるための手法を検討及び検証するとともに、検証結果を基に、県民の健康増進活動を推進していきます。

※3 出典：平成28年県民健康基礎調査：https://shizuoka-sogokenkocenter.jp/area_health/pdf/kiso/H28_kenkokiso.pdf

事業の概要

～『しずおかナッジで運動チャレンジ』実証事業～

静岡県内企業の社員を対象にナッジを用いた身体活動目標達成度や歩数の増加度、ヘルスリテラシー向上の度合いを測定し、そのデータを統計解析し、今後の県の健康増進事業に活用します。

■ 内容：

1. 運動習慣定着に役立つナッジの知識習得セミナーを開催
2. コミットメント・ナッジによる目標達成率や歩数増加率等を検証
3. 県内事業者向けにナッジに関する啓発資料を作成し配布

■ デザイン

：並行2群間の対照実験

※アプリ群と対照群への割付は、原則として参加企業の希望に沿って行います

■ 実施期間

：令和5年1月中旬～ 令和5年3月中旬 ※測定期間は1ヶ月間

■ 対象者

：静岡県包括連携協定企業の社員

■ 定員

：100名

■ 実証事業者

：エーテンラボ株式会社、株式会社オズマピーアール

■ 学識アドバイザー：竹林 正樹 青森大学 客員教授(専門：ナッジ)

福田 洋 順天堂大学 特任教授(専門：産業保健、ヘルスリテラシー)

渋谷泰秀 青森大学 教授(専門：心理学、統計学)

関係者のコメント

竹林 正樹 青森大学 客員教授(行動経済学・ナッジ理論の専門家)

「自発的に運動不足解消をするには、どうしたらよい？」——これは多くの人が抱える悩みです。私はこれまで静岡県と一緒に事業を行う中で、県民から「みんなで歩数増加の誓いを立てたら実行できるのでは？」「アプリで励まし合ったら、自分もできそう」といった意見が寄せられました。これらは実に素晴らしく、ナッジの観点からも効果が期待されます。

この事業では、静岡県民の皆様が少しでも歩きたくなるような工夫を施した上で、実際に歩数が増えるのかを検証していきます。応援、よろしくお願いいたします！

(参考)公式HP：<https://nudge-takebayashi.jimdofree.com/home/>

「みんチャレ」について

・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピア(仲間)サポートアプリ

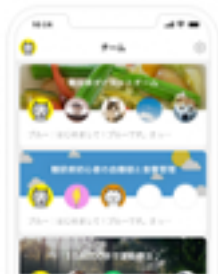
みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

<実績>

- ・ユーザー数120万人 *2022年12月現在の累計利用者数
- ・2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞



① 1人ががんばり
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が
楽しくなる

- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出
- ・府中市とのフレイル予防事業で「第10回健康寿命をのばそう! アワード」介護予防・高齢者生活支援分野の厚生労働省 老健局長 優良賞 自治体部門を受賞

<アプリ概要>

- ・タイトル :みんチャレ
- ・利用料 :無料ユーザー 無料
プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 :2015年11月6日
- ・公式サイト:<https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ:<https://minchalle.com/blog/>

【本件に関する自治体ご担当者様からのお問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社 事業開発担当 渋谷・川口

TEL : 03-5422-8396(会社代表)

お問い合わせフォーム:<https://a10lab.com/contact/>