

みんなで使ってみよう、 ナッジ理論

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科
助教 管理栄養士 大出理香



本日も話すること

1. ナッジ理論・行動経済学とは
2. 身近なナッジ
3. ナッジ理論のフレームワーク
4. 実践例



ナッジ理論とは

ナッジ (nudge : そっと後押しする)

ひじ等でそっと押して注意を引いたり前に進めたりすること

日本版ナッジ・ユニットBESTより<https://www.env.go.jp/content/900447800.pdf>

“人々を強制することなく望ましい行動に誘導するようなシグナルまたは仕組み”

「しらすしらすのうちに」健康な行動に促すしくみや環境をつくりだす



新スタンダード栄養・食物シリーズ11 栄養教育論, 赤松利恵・稲山真代編集, 株式会社東京化学同人, 第1版第1刷, 2016, P46

行動経済学とは

- 人間がかならずしも合理的には行動しないことに着目し、伝統的な経済学ではうまく説明できなかった社会現象や経済行動を、人間行動を観察することで実証的にとらえようとする新たな経済学。
- **非合理性な人間の行動**に一定の法則性をみだし、行動の癖や傾向を明らかにするのが行動経済学である。

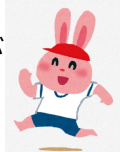


日本大百科全書より

人の意思決定は2種類で行われる

システム1 疲れにくい
直観的で速い意思決定

- 素早く自動的に決定
- 決定するのに努力は不要
- 主観的で本能に従う
- 近道が好き
- バイアスや誤りが起きやすい



システム2 疲れる
論理的で遅い意思決定

- ゆっくりと論理的に決定
- 決定するのに努力が必要
- 客観的で統計を重視
- 遠回りでも嫌いじゃない
- バイアスや誤りが起きにくい



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P5より引用改変

ナッジや行動経済学が活用される理由

今までの健康教育は、
システム2への刺激
**わかっちゃいるけど
やめられない**

行動変容が難しかった



これからの健康教育は
システム1への刺激
行動経済学やナッジの活用

**知らず知らずのうちに
健康な行動を始めてもらう**

健康
無関心層
へ



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P5より引用改変

1. ナッジ理論・行動経済学とは
2. 身近なナッジ
3. ナッジ理論のフレームワーク
4. 実践例



ナッジを探してみましよう。



https://note.com/bi_nudge/n/n7d2722b19fd2

土日限定、渋谷センター街に投票型喫煙所が登場。ポイ捨て削減を目指す「AdverTimes (アッドタイム)」by 宣伝会議

すべてナッジです。

https://note.com/bi_nudge/n/n7d2722b19fd2

土日限定、渋谷センター街に投票型喫煙所が登場、ポイ捨て削減を目指す | AdverTimes (アドタイ) by 通信委備

サラダを食べる人が多いのは？

A サラダはライスに変更
できます **B** ライスはサラダに変更
できます

ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P7より引用改変

サラダを食べる人が多いのは？

A サラダはライスに変更
できます **B** ライスはサラダに変更
できます

デフォルトオプション

ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P7より引用改変

管理栄養士国家試験 2022 年 36回 (応用力試験)

192 これまで保健指導を呼びかけても反応しなかった無関心層をターゲットとし、保健指導の利用を促すチラシを作成した。ナッジを活用したチラシとして、最も適切なのはどれか。1つ選べ。

<p>1</p> <p>昨年は、わが社の保健指導対象者の</p> <p>2人に1人</p> <p>が保健指導を受けました。</p>	<p>2</p> <p>わが社の昨年の保健指導実施率は</p> <p>50%でした。</p> <p>目標の70%に達していません。</p>	<p>3</p> <p>保健指導を受けないと、</p> <p>脳・心血管疾患</p> <p>のリスクが高まります。</p>	<p>4</p> <p>保健指導を受けると、こんな</p> <p>いいこと</p> <p>があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣改善のヒントをお伝えします。 管理栄養士による個別の食事診断が受けられます。
---	--	---	---

社会規範

管理栄養士国家試験 2022 年 36回（応用力試験）

192 これまで保健指導を呼びかけても反応しなかった無関心層をターゲットとし、保健指導の利用を促すチラシを作成した。ナッジを活用したチラシとして、最も適切なのはどれか。1つ選べ。

1

<p>保健指導対象者が 2人に1人しかいない。</p>	<p>わが社の昨年の保健指導実施率は50%でした。目標の70%に達していません。</p>	<p>保健指導を受けないと、 脳・心血管疾患のリスクが高まります。</p>	<p>保健指導を受けると、こんないいことがあります。 ・生活習慣改善のヒントをお伝えします。 ・管理栄養士による個別の食事診断が受けられます。</p>
--	---	--	--

情報提供

栄養成分表示
食品単位当たり

エネルギー〇〇kcal
たんぱく質〇〇g
脂質〇〇g
炭水化物〇〇g
食塩相当量〇〇g

より健康的な商品の選択



1. ナッジ理論・行動経済学とは
2. 身近なナッジ
3. ナッジ理論のフレームワーク
4. 実践例



ナッジ理論のフレームワーク

1. EAST
2. CAN



EAST

Easy	簡単である	簡単にする、手間を省くこと
Attractive	魅力的である	魅力的であったり、魅力的に思わせたり、お得にしたりすること
Social	社会規範となっている (皆が行っている)	社会的であること、主に、社会規範や皆が行っていることを意味する
Timely	時期が適切である	時期を適切にすること

https://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/renrakukai07_1/mat02.pdf [The Behavioural Insights Team \(bi.team\)](https://www.bi.team/)
 ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P13より引用改変

EAST

Easy	簡単である	簡単にする、手間を省くこと
Attractive	魅力的である	魅力的であったり、魅力的に思わせたり、お得にしたりすること
Social	社会規範となっている (皆が行っている)	社会的であること、主に、社会規範や皆が行っていることを意味する
Timely	時期が適切である	時期を適切にすること

https://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/renrakukai07_1/mat02.pdf [The Behavioural Insights Team \(bi.team\)](https://www.bi.team/)
 ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P13より引用改変

E : Easy 簡単

“選ばなくていい”は、最強の選択肢

「本日のおすすめ」



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P7
 国立がん研究センター 受診率向上施策ハンドブック <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506624.pdf>

A : Attractive 魅力的
 得る喜びよりも、失う痛み

「市の補助により5,000円の健診が無料に」



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P7
 国立がん研究センター 受診率向上施策ハンドブック <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506624.pdf>

S : Social 社会的・社会規範

みんな気になる、みんなの行動

チーム対抗で歩数を競う



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P31,36
 国立がん研究センター 受診率向上施策ハンドブック <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506624.pdf>

T : Timely タイムリー

狙うのは、心の扉がひらく瞬間

運動や身体活動ができそうな時間に促す



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P31,36
 国立がん研究センター 受診率向上施策ハンドブック <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506624.pdf>

CAN

Convenient	便利である	目に付く、注文しやすい、手に取りやすい、食べやすい、調理が簡単
Attractive	魅力的である	名前、見た目、価格（お得感）、健康によさそう（期待）
Normative	日常的・当たり前	すでに決まっている、皆がそうしている、いつもそうになっている

ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P13

C : Convenient (便利)

- 健康的な食べ物を、「見やすく」
「注文しやすく」「手に取りやすく」
「食べやすく」することすなわち利便性を意味する。

2024/1/22

https://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/renrakukai07_1/mat02.pdf 24

例：学生に健康的な食事をしてほしい学食



フルーツ美味しそう...
フルーツも取ろう

ジャンクフード
禁止!

ナッジ
健康的な食べ物が、無意識に選ばれるように
並べ方の工夫でナッジしている

ナッジではない
禁止や命令で行動を変えることは
ナッジではない

<https://uxdavstolive.com/articles/glossary/nudge/>

A : Attractive (魅力的)

- 「名前」「外観」「価格」「期待」を魅力的にすることを意味する。

2024/1/22

https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/25/4/25_287/_pdf

26

魅力的な価格にする



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P17

ビュッフェスタイル、何を選びますか？



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P18

N : Normative (日常的)

- 健康的な食べ物を多く選択・摂取するように注文、購入、取り方（盛り方）、食べ方（食べる種類や量）を決まりごとにする（あるいは、日常化する、当たり前のこととする、既定なのものとする）ことを意味する。

2024/1/22

https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/25/4/25_287/_pdf 29

適量を当たり前にする



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P19~22

1. ナッジ理論・行動経済学とは
2. 身近なナッジ
3. ナッジ理論のフレームワーク
4. 実践例

各項目をEASTに当てはめて考えてみる

Easy	簡単
Attractive	魅力的
Social	社会規範
Timely	時期が適切

どなたでも参加できます！
参加費無料

健康教室

20XX年 10月10日(月)

場所 AC市民体育館 第一ホール

時間 1回目 10:00~11:00
2回目 14:00~15:00 講師 田中英二

持ち込んだくもの
●室内シューズ ●動きやすい服装
●タオル ●着替え
●飲み物 ●袋（飲み物やタオルを入れるもの）

お問合せ先
東京都英権区役所 生活課
担当：栄権
☎00-000-0000
☎00-000-0000

主催 ACスポーツクラブ

Norms : 過去、どれくらいの人が参加しているのかわからない

Incentive : 無料なのでお得感が感じられる

Attractive : 誰に向けての健康教室なのかわからない、魅力的に感じない

ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P25より引用改変

Convenient 便利なお手軽朝食で朝食の喫食率アップ

20～30歳代の朝食欠食率が高い企業

「何かを食べる」、朝食欠食率増加を目指した取組。
ビュッフェスタイルから3種類のメニューに限定し、
無料で提供した。



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P23より引用改変

Attractive 価格と限定メニューで魅力度アップ スマートミール弁当

従業員の減塩を目的に、1年間の食事介入を実施。

メニューは日替わりの1種類

丼ものなどのメニューは450円

スマートミール弁当は100円会社が補助

食塩摂取量は平均10.7gから9.3gに減少。



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P24より引用改変

Normative 自動販売機の無糖飲料を当たり前に

企業内の自動販売機に加糖飲料を減らし、
無糖飲料を増やす取組。
消費本数で見ると、加糖飲料は減少し、
無糖飲料は増加した。



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P25より引用改変

栄養相談や食育に活用

- C : Convenience (便利)
- 調理しやすくする
- カット野菜や骨なし冷凍魚の切り身を使用したメニューの提案



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P16より引用改変

食育に活用

- **A** : Attractive (魅力的)
 - **魅力的なメニューの名前にする**
 - **五感に訴えるネーミングにする**
- 視覚：「野菜たっぷり」「ボリューム満点」
 聴覚：「ゴロゴロ野菜」
 触覚：「あったか」「とろける」
 味覚：「濃厚」「まろやか」



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P18より引用改変

栄養相談や食育に活用

- **N** : Normative (日常的)
- **薄味を当たり前にする**
- **穴あきレンゲやスプレータイプの調味料入れの紹介**
- **みそ汁など、塩分が高いメニューを減塩に**
- **卓上調味料を置かない、調味料は減塩のものを使用**
- **食べ物に含まれている塩分量を提示する**



ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P19より引用改変

特定保健指導に活用

- **N** : Normative (日常的)
- **不健康な食べ物をなくす・少なくする**
- **契約中の弁当業者を、健康的なメニューを提供している業者に変更する**
- **塩分の多いラーメンなどをメニューから外し、スパイスの効いたエスニック料理などを提供する**
- **複数のデザートをやめ、低カロリーのもの1種類に**

ナッジを応用した保健事項実践BOOK, 福田吉治・杉本九美編著, 株式会社社会保険出版社, 初版, 2023, P22より引用改変

みなさんへのお願い

- **ナッジ理論を意識してみる**
- **身近なナッジ理論や行動経済学を見つける**
- **使えそうなナッジを試してみる**