

健康づくりのための方策

～ナッジ理論の必要性～

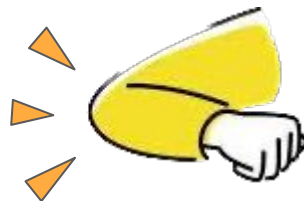
看護情報学 特論I
公衆衛生看護学 上級実践コース
23MN014 佐々木麻央

ナッジ理論とは？

ナッジ(Nudge) : そっと背中を押す、肘でつつく

リチャード・セイラー(Richard H. Thaler)

- ・シカゴ大学教授、行動経済学専門
- ・2017年 ノーベル経済学賞を受賞



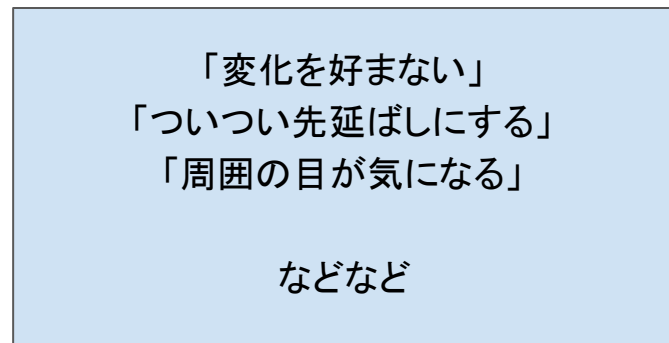
ナッジの定義

選択を禁じることも、経済的なインセンティブを大きく変えることもなく、人々の行動を予測可能な形で変える選択アーキテクチャー(=意思決定する文脈を体系化して整理すること)のあらゆる要素を意味する

CORRIER JAPAN
<https://courrier.jp/news/archives/173290/>

ナッジ理論の前提は

・「人は合理的に物事を判断しているのではなく、バイアスに影響されて不合理な意思決定をする」ということを前提としている。



たとえば...

《便器のハエ》

- ・便器にハエの絵を描くことで、「的に狙いを定める」という人間の心理を誘導し、床に小便を飛び散らせないようにした。
- ・アムステルダム・スキポール国際空港の清掃費を80%削減するという経済効果を上げた。



公衆衛生領域におけるナッジの活用の必要性

従来の公衆衛生領域における健康づくりの手法

- ・健康教育
- ・規制や価格引き上げによる行動変容
- ・インセンティブ など

しかし...

- ・「健康無関心層」「行動への一歩を踏み出せない層」へのアプローチの難しさ
- ・ライフスタイルの多様化、社会保障費の増大などの背景

介入のはしご

	レベル	説明	例
強↑ 介入の強さ 弱↓	レベル1	選択させない：選択肢から完全に除去するべく規制する	薬物の禁止
	レベル2	選択を制限する：人々が選ぶことのできる選択肢を制限する	公共の場での喫煙の禁止
	レベル3	逆インセンティブ(しないと損になる：することがデフォルト)により選択を誘導する：金銭的あるいはその他のインセンティブにより人々がある行動をしないように影響を行使する	たばこ税の引き上げ
	レベル4	インセンティブ(すれば得になる：しないことがデフォルト)により選択を誘導する：金銭的あるいはその他のインセンティブにより人々がある行動をするように影響を行使する	運動ポイント制度
	レベル5	デフォルトを変えることにより選択を誘導する：より健康な選択肢をデフォルトとして人々がそれを選択しやすいようにする	サイドディッシュとしてサラダをデフォルトにする
	レベル6	選択を可能にする：選択が可能となるよう環境を整える	無料の禁煙プログラムの提供, メニューのカロリー表示
	レベル7	情報を提供する：教育, 啓発普及	運動教室
	レベル8	何もせずに現状をモニターする	

ナッジは
レベル5、6に相当する。

2種類の思考モード

システム1

「直感的で速い思考」

- ・比較的多くの情報に対応できる
- ・バイアスが生まれやすい傾向

システム2

「理性的で遅い思考」

- ・比較的合理的な判断を行う
- ・多大なエネルギーを消費し、疲れると作動しにくくなる

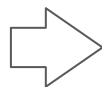
2種類の思考モード②

・ストレスが高い状況では、システム1が優位になる傾向がある。

→バイアスをはらんだ「後先を考えない」意思決定になりがちになる。

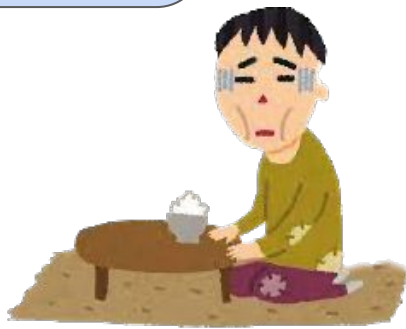
ストレスが高い状態

- ・経済的に余裕がない
- ・仕事や家のことが忙しい
- ・他者からのサポートが得られない



システム1によって意思決定

「おいしそう」「楽しそう」などの感覚で物事を判断する



・従来の健康教育を中心とした健康づくり施策は、こうしたバイアスが強い層には効果が出にくく、健康意識が高いそうや生活にゆとりがある層(システム2で意思決定できる層)に対しては効果がある。

→従来の健康づくり施策では健康格差が拡大することが懸念されている。

ナッジは、バイアスにあらがうのではなく、それを利用するアプローチであり、バイアスが強い層への働きかけに効果を発揮しやすい。

まとめ

- ・ナッジは、これまでの健康づくり方策ではアプローチが難しかった層への働きかけが可能であり、公衆衛生分野での期待は大きい。
- ・しかし、ナッジによって必ずしも全ての課題が解決されるわけではなく、後押しされて行動変容が起きたとしても、重要なのは、その行動が持続し、習慣化できるようにすることである。
- ・そのためには、ヘルスリテラシーを高めるような働きかけが必要である。

ナッジの活用例



富山駅前
コミュニティーホール
ピアノ階段

文献リスト

- 1) リチャード・セイラー, 他(著), 遠藤真美(訳): 実践行動経済学, 日経BP, 2009
- 2) 大島明: たばこ対策におけるナッジ(Nudge)の採用とその限界, 保健の科学 55:321-325, 2013
- 3) 村山洋史: ナッジを活用した生涯を通じた健康づくり体制の確立, 公衆衛生誌, 85(12), 2021