

**月例会ダイジェスト【35】**

特定健康診査も平成25年から第二段階に突入したが、保健指導をする中で、なかなか行動変容をさせることができないという声も耳にする。そんな中、最近注目を浴びているのは、行動経済学の理論を活かした健康支援である。11月のさんぽ会は帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授福田吉治氏を講師に迎え、“人の行動は不合理だ”を前提に産業保健分野で何ができるかを考えていく。コーディネーターは、江口泰正氏（産業医科大学）・金森悟氏（伊藤忠テクノソリューションズ(株)）・福田洋氏（順天堂大学）の3名。

1970-2008年の循環器疾患予防のための地域介入研究の総説論文によると、行動変容への介入は難しく、リスクの減少はわずか0.65%に留まる。そればかりか、介入に反応する層とそうでない層とのかえって健康格差を広げてしまうこともあり得る。これらを踏まえ、リスクの集積する集団に向けたアプローチが重要になっている。“目には目を、敵から学べ”がキーワードになると福田吉治氏は言う。タバコの宣伝に、自然豊かで緑を強調した爽やかなシーンが使われたり、ポテトチップス等のスナック菓子には楽しいイメージのイラストが描かれていたりするが、パッケージを裏返すと小さく“健康のため吸い過ぎに注意しましょう”や、一袋当たりのカロリー、塩分が表示されていたりする。

人の意思決定のプロセスには大きく分けて2通りあり、「論理的にゆっくり」というシステムに対して「直感的・感情的・連想的で早い」システムがあるが、後者の方が行動経済学分野の主な対象になる。

例えば、ハンバーガーの写真を見せて、カロリーを推定させる実験では、ハンバーガーの横にただセロリの絵を置いただけでカロリーを低く見積もる結果となった。しかも体重を気にしている群の方が、気にしていない群よりその傾向が強いという。これは、アンカリングあるいは正の感情ヒューリスティックにあたるという。

また、健康的な食べ物を選択させるために“価格の低下”“健康メッセージ”“その両方”を使った場合、それぞれ選択した率は増えたが、両方の情報を与えた方が、“価格の低下”のみより効果が低かったという結果が出た。健康的という情報が、「もしかしたら不味いのでは」というバイアスを生んだ結果ではないかと福田吉治氏は言う。不合理を予測するのは難しいため、実際の実験や観

察が必要となる。

最近では、ナッジという手法を用い、強制ややらされ感なく望ましい行動に誘導するような仕組み（楽しいことをやったら健康行動につながったというような）の方が、ヘルスリテラシーの低い層へも行動変容介入としては浸透しやすいのではないかと注目を浴び始めている。

社会で、或いは職域で、行動経済学を健康づくりに応用できれば、無理なく健康を目指すことが可能になる。英国で行われている食品業界を巻き込んだ減塩政策やメキシコシティで10回スクワットをすると地下鉄乗車券がもらえる例、また、平均寿命が都平均より2年短かった足立区が始めた“ベジタベライフ”の取組み等を紹介し、第一部を終了した。

第二部は恒例の会場を巻き込んでのディスカッションであったが、“きっかけを作ることは可能だが、行動を維持させるために行動経済学を利用できないか？”という切実な課題が問いかけられた。会場からは、本人の続いているものを聞き取り、どうして続いているのか認識させ、その要因を健康づくりにも取り入れさせるのがよいのではないかという意見、“楽しい”というのが重要なのではないかという意見、Dr.ワンシングの提唱するCANアプローチ（Convenience、Attractive、Normative）の中でnormativeの状態、すなわち企業の中ではそれが当たり前という空気を作ることが習慣化につながるのではないかという意見、集団同調性バイアスという考え方を用い、気風を作っていくための情報発信をするのも一つの手ではないかという意見、やらされ感がないようにプログラムも参加者を交えてブラッシュアップしていくことで自分たちのものにすることが大事という意見、習慣化できればよいがそこまでの道のりが大変、もっと敷居を下げて気軽なきっかけを種類を変えて短期で仕掛けていくのもよいのではないかと等、多様な意見が出た。

期間限定とご褒美のクリーニングで行列のできる歯科健診の工夫、ゲーム理論や狩猟本能と収集癖を利用したポケモンGOの例、広告業界の方からは問題意識を“自分ごと化”させ行動を変えさせる“行動デザイン”のテクニック等が紹介された。まさに“敵に学べ”を実感すると共に、終盤には「行動経済学は悪用も可能では？」という意見も出た。保健医療分野での活用では、悪い方向に誘導しないような倫理的な配慮も必要と福田吉治氏にお答えを頂いた。産業保健の現場で行動経済学の理論を活かすことで、新たなブレイクスルーにつながるのではないかと期待感を持つことができた月例会となった。