

自治体連携を通じたクーリングシェルターの事例

業種	メーカー
業務内容	医薬品・臨床検査・医療機器・食品・化粧品の製造、製造販売、販売、輸出ならびに輸入
創業年	1964 年 8 月 10 日 労働者数 5,827 名
所在地	東京都千代田区神田司町 2-9

背景

- 熱中症対策実行計画として法定の閣議決定計画に格上げがあった
- 従来の熱中症警戒アラートを熱中症警戒情報として法に位置付けし、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、熱中症特別警戒情報を創設した
- 市町村長が一定の要件を満たす施設を指定暑熱避難施設として指定するとともに、熱中症対策の普及啓発に取り組む民間団体などを普及団体として指定することが決定
- 大塚製薬株式会社は千葉県内 33 市 4 町と連携協定を締結している

目的

- 自治体と連携して取り組むことでの熱中症についての生活者に意識を持ってもらう
- 熱中症による事故を未然に防ぐための周知や知識習得のサポート

実施体制

- 主幹部署： 大塚製薬株式会社
- 連 携： 各自治体
- 連携団体： 各自治体の熱中症対策の部署

補助金利用等

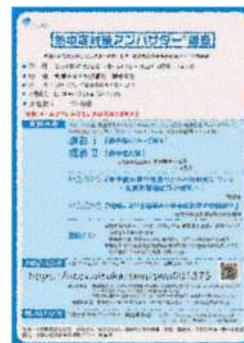
- いすみ市 令和 6 年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業

事業内容

- 自治体における熱中症についての知識習得
- 君津市等では資格制度である『熱中症対策アンバサダー』を活用し職員の熱中症に関する知識習得をし、次年度におけるクーリングシェルターへの取り組み強化を行っている。



実際の君津市においての講習会の様子



事業内容

〇いすみ市のクーリングシェルターにおける大塚製薬との取り組み
クーリングシェルターに熱中症に関する啓発資材とポスターを設置してもらうことでの生活者への情報提供と、予防に対する意識を持ってもらう活動。県内では佐倉市や東金市等でも取り組みが波及している。



実際のいすみ市クーリングシェルターの様子

販促物

熱中症啓発ポスター



自治体連携熱中症啓発資材



自治体ご協力品

のぼり



イオンW300 3ケース (応急用)



ウォーターサーバー



効果

- 〇自治体と連携して取り組むことで生活者へのスムーズな情報提供ができるようになった。
- 〇今後は他事業者との連携した取り組みも増えていくことで、より生活者の方への情報提供等が強化されていく。
- 〇クーリングシェルターを通して自治体と熱中症の対策について検討することができた。

担当者からのメッセージ

昨今は気候変動の影響により、国内における年平均気温は、100年当たり1.35℃の割合で上昇しており、全国の熱中症による救急搬送者数は、毎年4-5万人を超えて推移しております。

熱中症とは、高温・高湿の環境で起こる暑熱障害の総称です。

熱中症を正しく理解し、未然に対策をしておく事によって防ぐことができますが、それをするためにも今後クーリングシェルターの取り組みは必要不可欠になると考えております。

より多くの方にご周知いただけるよう自治体様と連携して尽力してまいります。

【問合せ先】大塚製薬首都圏第一支店 ニュートラシューティカルズ事業部
ソーシャルヘルス・リレーション担当 070-7789-6310

咀嚼チェックガム・アプリ

業種 製造業
業務内容 菓子、アイスクリームなどの製造および販売
創業年 1948年 労働者数 約3000名
所在地 東京都新宿区西新宿3-20-1

背景

- 2004年より口腔機能の簡便な評価ツールとして研究や啓発イベントで活用されている
- 色変わり度合いは目視判定のみであったため、個人間での評価相違は認めなかった

目的

- 誰でも何処でも簡便に、かつ、正確に測定できるツールを開発
- スマホ活用によりエンターテインメント性を高め、口腔機能に関する市民啓発を促進

実施体制

- 主幹部署：中央研究所、コミュニケーション広報部渉外課
- 連携：オーラルケア社（流通・販売）
- 連携団体：東京医科歯科大学・高齢者歯科学分野、AIoTクラウド

補助金利用等

- なし

事業内容

- 咀嚼チェックガムについて

咀嚼チェックガム | 噛む能力チェックの方法

1. ガムを取り出してください
2. 1秒間に1回のペースで60回ガムを噛んでください
*メトロノームの音に合わせて噛みましょう
3. 60回噛んだらガムを口から出してください
4. 色をチェックしましょう
5. 赤色が強いほど、噛む力が良好です！



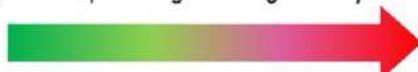
*歯につきにくい品質です



○咀嚼チェックガム：研究での使用例（大規模調査研究でも活用されています）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

カラーチャート比較！



赤いほど噛む力が良好！

事業内容

○咀嚼チェックガム：研究での使用例（大規模調査研究でも活用されています）

咀嚼能力と「認知症」

目的	認知機能と咀嚼能力の関連を調べること(横断研究)
対象	韓国南部の高齢者施設(14ヶ所)在住の101名
主な解析	重回帰分析 目的変数:MMSE 説明変数:咀嚼チェックガム(色彩色差計)、咬合力、年齢、喫煙、飲酒、居住形態、主観的咀嚼能力、摂取可能食品、残存歯数
結果	咀嚼チェックガム、臼歯部咬合力、居住形態(同居)が有意な因子
結論	咀嚼能力と認知機能は関連あり。



Shin HE et al. Association between mastication-related factors and the prevalence of dementia in Korean elderly women visiting senior centres. Gerodontology. 2020.

咀嚼能力と「フレイル」

目的	咀嚼能力とフレイルの進行の関係を調べること（縦断研究）
対象	板橋区地域在住高齢者を2回測定 ベースライン:791名 2年後:491名(平均年齢72.7歳)
主な解析	ロジスティック回帰分析 目的変数:フレイルの進行 説明変数:咀嚼能力(咀嚼チェックガム、最大咬合力、主観的咀嚼能力) 年齢、性別、残存歯数、握力、歩行速度、認知機能、うつ、骨格筋量、常用薬の数
結果	咀嚼チェックガム (OR:1.49, 95%CI 1.14-1.96)、主観的咀嚼能力 (OR:0.59, 95%CI 0.36-0.99) は有意に相関
結論	ベースライン時の咀嚼能力(咀嚼チェックガム、主観咀嚼能力)は2年後のフレイル進行と関連がある。

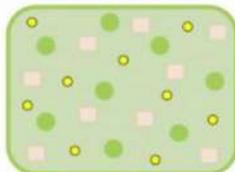


Horibe Y et al. A 2-year longitudinal study of the relationship between masticatory function and progression to frailty or pre-frailty among community-dwelling Japanese aged 65 and older. J Oral Rehabil. 2018.

咀嚼チェックガムのしくみ

噛む前のガム

酸性



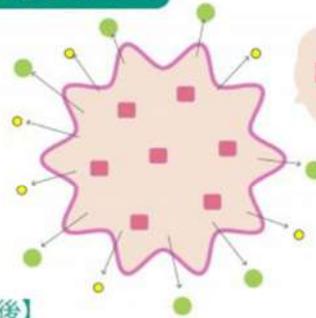
【噛む前】

ガムの中の酸味料の影響で、赤色は抑えられ、緑色のみが発色しています。



噛んだ後のガム

中性



【噛んだ後】

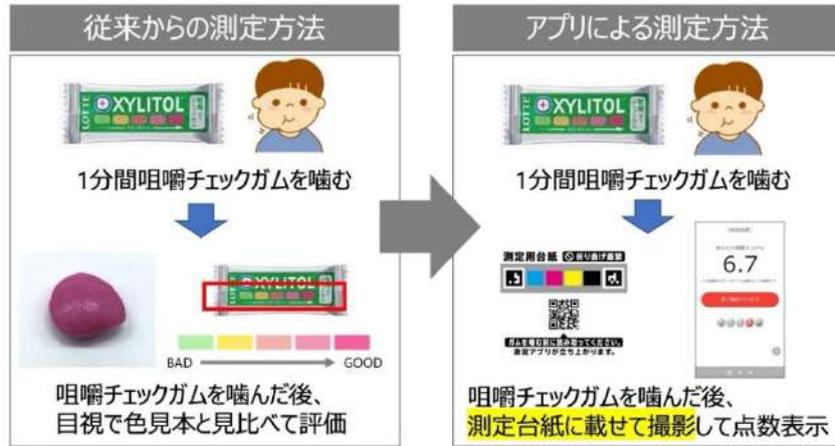
唾液によって、酸味料が溶け出し、ガムは中性となります。同時に緑色色素もガムから出ます。赤色色素はガム中に留まって、中性で赤色を発色します。

効果

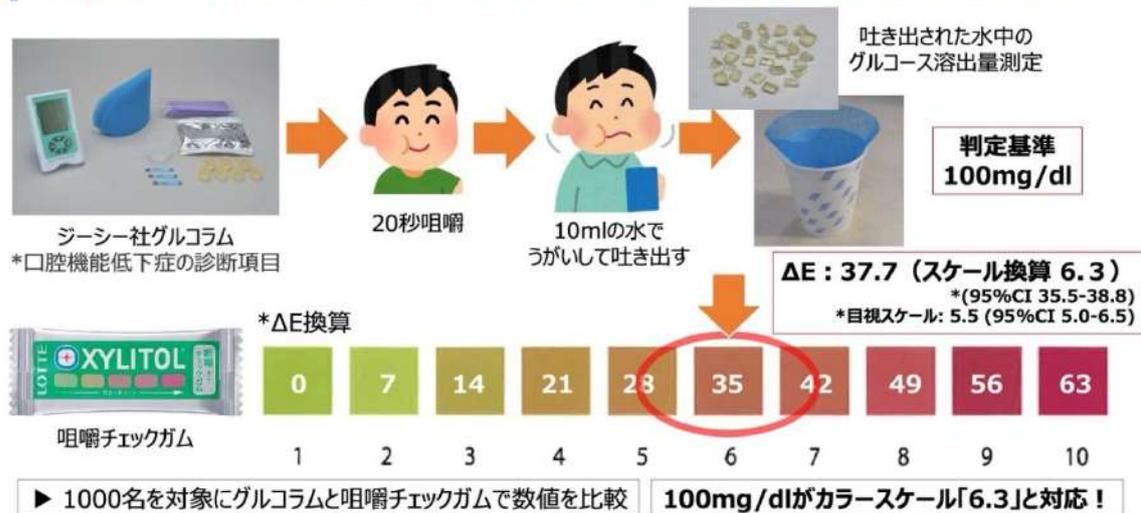
○咀嚼チェックアプリの開発：エビデンスに基づいた判定基準があります

咀嚼チェックアプリ | スマホで色変わり度合いを数値化

ガムの色を認識して咀嚼能力を数字で測定することができるWebアプリケーションです。スマートフォンやタブレットを使用して「誰でも・簡単に・咀嚼能力を数値化」することができます。



咀嚼チェックアプリ | 基準値について (大阪大学下村教授グループ研究より)



Takahara M, et al. Screening for a Decreased Masticatory Function by a Color-changeable Chewing Gum Test in Patients with Metabolic Disease. Intern Med. 2022;61(6):781-787.

担当者からのメッセージ

研究や啓発活動、講演、イベント・ブース出展などでアプリを活用した咀嚼能力評価を実施しています。ぜひ皆様にご活用いただきたいと考えています。製品・アプリを用いて、ライフコースアプローチに基づいた「噛むこと」市民啓発の促進に貢献いたします。

【問合せ先】 ロッテ「噛むこと研究室」事務局 E-mail: kamukoto_question@lotte.co.jp

フーセンガムを活用した口腔機能発達・啓発活動

業種 製造業
業務内容 菓子、アイスクリームなどの製造および販売
創業年 1948年 労働者数 約3000名
所在地 東京都新宿区西新宿3-20-1

背景

- 小児の口腔機能発達不全症は現在深刻な問題（ロッテ調べ：18%のお子様「お口ぽかん」）
- ガムは口腔機能の維持・向上に有効なツールである

目的

- 口腔機能発達不全を改善し、幼児の発育・QOL向上を目指す
- 楽しく、歯に優しく、継続してもらいやすい施策をデザインする

実施体制

- 主幹部署：中央研究所、マーケティング部、コミュニケーション広報部渉外課
- 連携：徳山めぐみ幼稚園（実証実験校）
- 連携団体：山口県歯科医師会、東京医科歯科大学・高齢者歯科学分野

補助金利用等

- なし

実施内容

- 口腔機能低下症に関する実態調査

口腔機能発達不全症 | ロッテ調査(3-12歳のお子様を持つ男女)

【「口有意識調査」調査概要】

- ・調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- ・有効回答数：400名

- ・調査対象：3~12歳の子どもを持つ男女
- ・調査期間：2022年5月20日（金）～5月23日（月）

約5人に1人の子どもが...



気がつくとも口がポカンと開いてしまい、顎が上がってしまう

「お口ポカン」(18.0%)

▷特に多かったのは3,4歳の子どもで22.5%

鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった

「いびき」(18.8%)

▷特に多かったのは3,4歳、9,10歳の子どもで25%

(N=400)

事業内容

○キシリトール配合フーセンガムを活用した実証

山口県での取り組み | フーセンガムによる実証実験(2022年)

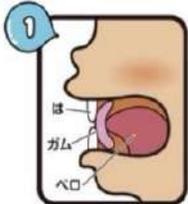
■ 6月8日(水) 徳山めぐみ幼稚園:保護者向け事前説明会 <山口県歯科医師会:小山会長>

- ・子どもたちの「口おぼかん」を改善させ、口をしっかり閉じられるようにするためには、口周りの筋肉を鍛えることが重要。
- ・フーセンガムは「噛む」「舌を動かす」「口を閉じる」など様々な運動要素が含まれる。
- ・実証実験ではフーセンガムを噛んで膨らますことの科学的有効性を確かめることについて解説。

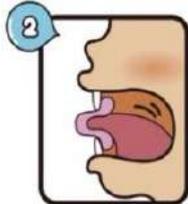


フーセンガムでガムトレ!

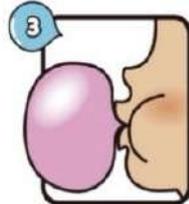
フーセンガムを噛むことはお子さまの口育につながります。



1 ガムがやわらかくなるまでよくかみ
平らに伸ばしたガムを
歯のうらにくっつける



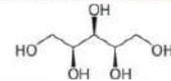
2 上の歯と下の歯を少しあけながら
ガムの中にペロを入れて
ふくらます準備をする



3 いきをゆっくりふきこんで
フーセンみたいにふくらませよう!



キシリトール配合
シュガーレスの
フーセンガム!



フーセンガムトレーニング実証実験(2022年 10月スタート)

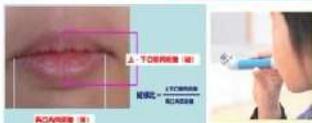
口からカラダへ



【10月3~4日:測定】

・口腔機能、フーセンガム体験

- 咀嚼チェックガム
- 上口唇捕捉テスト
- 口唇縦横比
- 吹き戻しテスト
- ふうせんガム膨らませ
- 口笛テスト
- アンケート



実施期間: 10-12月

【12月13~14日:測定と評価】

- ・口腔機能、フーセンガム体験
- ・初日と比較
- ・参加園児様にお菓子お渡し



【10-12月:フーセントレーニング】

* 平日は園、休日は自宅で10分間のトレーニング実施
ガム: 無糖(キシリトール品質)フーセンガム



【参加者】徳山めぐみ幼稚園の年長さん 63名

【フーセンガム方法】フーセンガム膨らませ方動画で初日に説明。

<https://www.youtube.com/watch?v=E05ly8bWheY&t=0s>

【使用ガム】キシリトール品質の無糖フーセンガム

効果

山口県での取り組み | 44園1300名でフーセンガム (2023年10月~)



山口県フーセンガムトレーニング事後アンケート集計

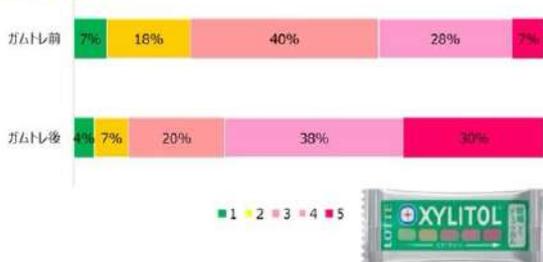
保護者アンケート回答数 : 637名/1,276名 (回収率49.9%)



咀嚼チェックガム (n=343)

改善率58.6% (201名)

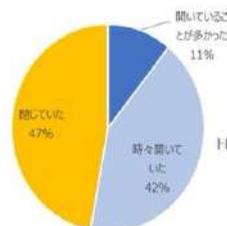
咀嚼チェックガム数値



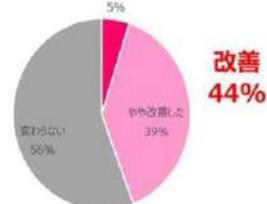
参加園児と保護者において、行動・意識のポジティブな変容

お口ポカン

トレーニング前は昼間 (何もしていないとき) 口が開いていましたか? (n=637)



トレーニング後、昼間に口が開くのがトレーニング前より改善しましたか? (n=337)
※トレーニング前「開いてた」の割合を除く



担当者からのメッセージ

小児の口腔機能発達、および、むし歯低減のため、キシリトール配合フーセンガム普及に取り組んでいます。フーセンガムを活用いただくことにより、大人から子供まで、ライフコースアプローチに基づいた「噛むこと」による市民啓発の促進を願っています。

【問合せ先】 ロッテ「噛むこと研究室」事務局

E-mail: kamukoto_question@lotte.co.jp

「道の駅」での地域のみなさまに対する健康増進のご支援

業種	保険業		
業務内容	生命保険業等		
創業年	1881年(明治14年)	労働者数	47,140人(令和6年3月末現在)
所在地	東京都千代田区丸の内2-1-1		

背景

○明治安田生命は、「『ひとに健康を、まちに元気を。』最も身近なリーディング生保へ」をスローガンに、継続的な健康増進を応援する「みんなの健活プロジェクト」と、豊かな地域づくりへの貢献をめざす「地元の元気プロジェクト」という2つのプロジェクトを通じて、地域のみなさまの「暮らしの充実化」へのご支援に取り組んでいます。

○より具体的には、全国1,001(令和6年7月1日現在)の自治体さまをはじめ、各地の地元団体・Jクラブ等との連携協定締結・協業により、昨今、希薄化が懸念される「社会的なつながり」について、住民と各地域のコミュニティとの橋渡し役になるとともに、健康づくり支援を中心に地域社会の課題解決を通じた地域活性化により「地方創生」に貢献することを旨としています。

目的

○「道の駅」さまは、「地域とともにつくる個性豊かなにぎわいの場」としての基本3機能（休憩・情報発信・地域連携）のほかに、「あらゆる世代が活躍する舞台となる地域センター」を実現すべく、「防災拠点・厚生/福祉・教育/学習・環境保全」の機能を発揮し、地方創生等を加速する拠点をめざされています。

○当社は、このような「道の駅」さまの役割・期待にお応えすべく、地域のみなさまや「道の駅」さまの関係者（駅従業員・出展企業・出荷者）に対して、健康増進や地域社会の振興・つながりの確保に寄与する取組みをご支援しています。

実施体制

- 主幹部署：明治安田生命千葉支社・船橋支社・柏支社・千葉南支社・成田支社
- 連携：一般社団法人全国道の駅連絡会
- 連携団体：千葉県内の自治体

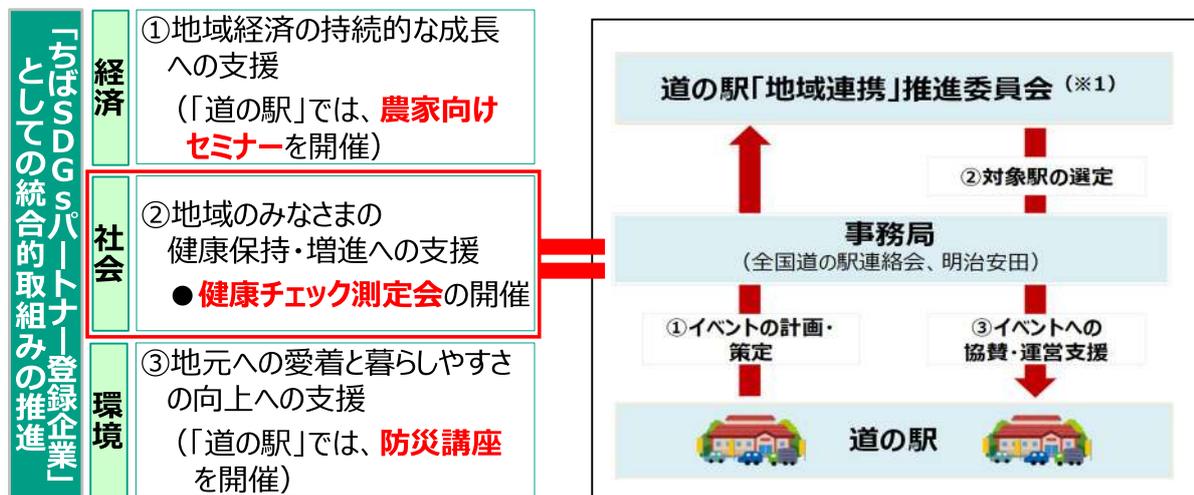
補助金利用等

- なし

実施内容

○地域のみなさまや「道の駅」さまの関係者に対する、「健康増進や地域社会の振興・つながりの確保」に寄与する取組みの流れ（運営手順）の概要は以下のとおりです。

- 千葉県さまとの協働取組みの枠組みと「道の駅」さまでの「健康チェック測定会」開催の流れ
（※1）適正かつ公平な運営を行なうことを目的に、有識者による委員会を設置



【健康チェック測定会の開催】令和5年度は県内29（当時）の道の駅のうち、13の駅で22回開催（約1,800名の地域のみなさまなどが受検）



「道の駅とみうら枇杷倶楽部」での様子



「道の駅富楽里とみやま」での様子

・「健康チェック測定会」で使用する測定器の主なラインナップ・活用例



- ①[血管年齢測定器] センサーに指をのせて20秒で血管年齢が測定でき、実年齢との差を確認
- ②[ベジチェック] センサーに手をかざし20秒で皮膚のカロテノイド量から野菜摂取充足度を測定
（※2）カゴメ株式会社の登録商標
- ③[AGEs センサー] 過剰摂取した糖とタンパク質の結合により体内に生成した老化物質（AGEs）の蓄積度を測定
- ④[歯周病チェック] 唾液摂取により、むし菌・酸性度等の口内の健康状態を測定
- ⑤[骨密度測定器] 靴や靴下等を脱ぐ必要がなく、手首を通じて音波を利用し骨の健康度を測定

効果

○本取組みは、千葉県さまで推進されている「健康ちば21」をはじめ、各自治体さまにおける地域のみなさまの「健康づくり計画」推進へのご支援を目的に実施しています。

○「健康チェック」の実施により、受検者のみなさまへ「測定結果」とその「解説」はもとより、専門家のコメント入りの「改善に向けたアドバイス」を配付することで、地域のみなさまに対して、自己の健康状態と真摯に向き合える機会をご提供するとともに、疾病の予防や健康増進につながるサポートを通じたQOL向上に貢献できていると考えています。

【測定結果と解説】

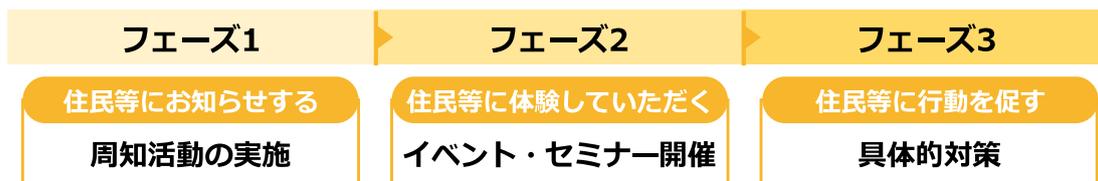
【改善に向けたアドバイス】

The image displays three panels related to AGEs testing. The first panel, titled 'AGEs センサ測定結果' (AGEs Sensor Test Results), shows a score of 'C' and a comparison with 100 people. The second panel, 'アドバイス' (Advice), provides tips on exercise, diet, and food choices. The third panel, 'AGEs センサ測定 改善方法' (AGEs Sensor Test Improvement Methods), lists specific actions like increasing exercise, eating more vegetables, and taking supplements.

担当者からのメッセージ

○「健康チェック測定会」を含む、当社が行なう「地域社会の課題解決」の進め方は、「道の駅」さまをはじめとした、当社が連携する自治体関連組織等との社会貢献活動を通じて、以下の3ステップにより段階的に実施しています。

【「地域社会の課題解決」の進め方と本取組みでの一例】



- 【フェーズ1】自治体さまの「市民健康ひろば」等において、「道の駅」さまで「健康チェック測定会」を行なうことをアナウンス
- 【フェーズ2】「道の駅」さまで測定会を開催
- 【フェーズ3】測定後の改善が重要であり、「自分ゴト化」を促すために、効果のあるその場で市民健診等の案内を配付

社
会
と
の
つ
な
が
り

○当社は、上記のような連鎖的な対応により、各自治体さまがめざされている「健康づくり計画」へのご支援を行ない、着実な効果出しに貢献してまいりたいと考えています。「健康チェック測定会」は、「道の駅」さまをはじめ、さまざまな自治体関連組織（地域包括支援センター等）で開催可能です。お気軽にお声掛けくださいますよう、お願い申し上げます。

【問合せ先】明治安田生命保険相互会社 千葉本部 043-202-2181（代表）

官・民・学で目指す「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」

～官民学の連携による糖尿病対策～

所在地 千葉県旭市二の 2132 番地
管轄人口 60,421人(2024年4月1日時点) 高齢化率 32.5%
主な業務 庁内横断的なプロジェクトチームで糖尿病発症予防・重症化予防事業を展開

背景

○世界有数のヘルスケア企業であるノボ ノルディスク社（以下、ノボ社）が世界的な規模で取り組む CCDプロジェクト（Cities Changing Diabetes（都市に蔓延する糖尿病の克服））の38番目のパートナー都市として、旭市を選出。

○2021年6月、旭市、ノボ社の日本法人であるノボ ノルディスク ファーマ社、千葉大学医学部附属病院とで「糖尿病対策に関する包括連携協定」を締結。糖尿病対策の共同プロジェクトを開始。（協定有効期間 2021年6月1日～2025年12月31日）

○旭市選出の理由は、糖尿病受療者が県内でも多い傾向にあること、旭中央病院と市が協働で取り組める素地があったこと、官民連携に積極的であること、施策の反応が見えやすい規模の都市ということから。

○旭市民の健康状態は、国の平均と比べて男女ともに肥満の割合が高く、HDL コレステロールが低い人が多い。また、運動習慣がない人や間食をとる人が多い。（2021年実施の定量調査（国保データベース）及び定性調査（インタビュー調査）からのデータ）

目的

「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指し、政策に健康増進の視点を取り入れ、糖尿病の発症予防と重症化予防に貢献する。

実施体制

○主幹部署：企画政策課

- ・発症予防：若手・中堅職員による庁内横断選抜メンバー16名
- ・重症化予防：健康づくり課

○連 携：ノボ ノルディスク ファーマ社、千葉大学医学部附属病院

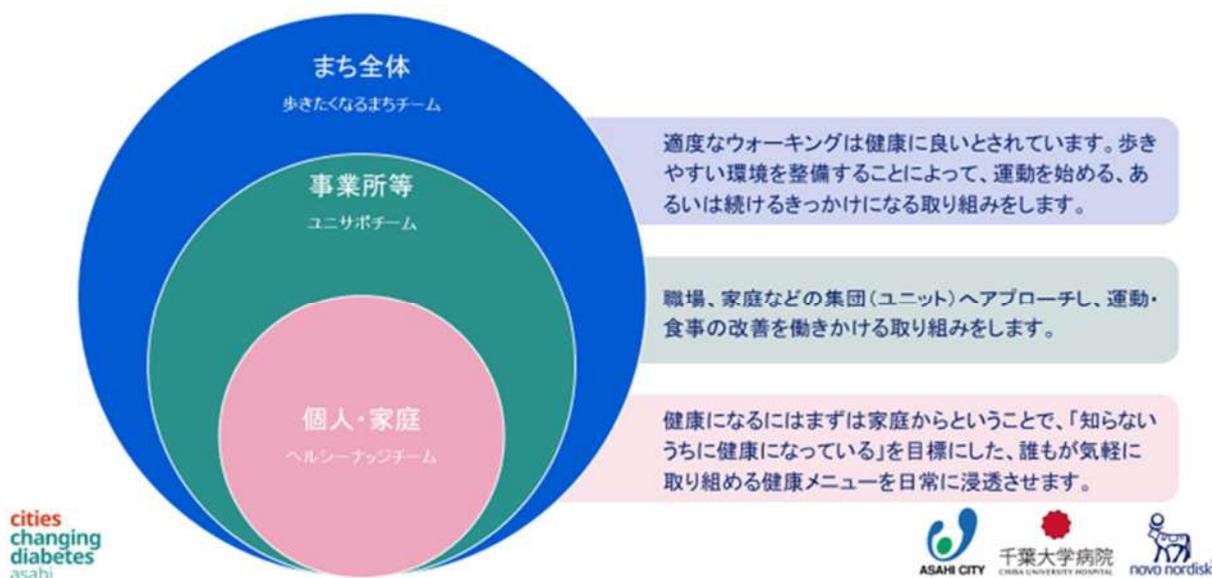
○連携団体：総合病院国保旭中央病院、旭匠瑳医師会、旭市歯科医師会、旭匠瑳薬剤師会、海匠保健所等

補助金利用等

○なし

事業内容

○発症予防…2022年度に市内横断的に職員で構成されたプロジェクトチームを組織し、「食事」「運動」の視点から参加者の行動変容に繋がるような取り組みを企画立案、試行実施。（ウォーキング教室や体力測定会）2023年度からは、具体的なターゲットを「肥満の人」として、3つの視点「個人・家庭」「事業所等」、「まち全体」から介入するプロジェクトを企画立案、試行実施。



【ヘルシーナッジチーム】（個人・家庭へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「やさ・しー・いサポーター」…海匝保健所が実施している制度を活用し、市民が外食する際に健康的な店を選択しやすいようにポスターやノボリの掲示、連携イベントの開催。
- ・「ファミマル」…「ファミーマルシェ」の造語。市内スーパー等と連携し、消費者に健康的な食材を無意識に選ぶよう陳列や見せ方などを工夫。市内県立農業高校とコラボしたPOP等の作成と展示。
- ・「ザ・なっじ」…視覚を使い、無意識に体を動かす仕組み（ナッジ）を様々な場所に仕掛ける。

【ユニサポチーム】（事業所等へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「体力測定イベントの実施と常設化」…各種イベントでの出張体力測定の実施。市内企業へ体力測定器具の貸し出しを行う。（「測定ステーション」）
- ・「市役所から始める健康づくり」…職員が健康目標を設定し名札につける。職場での「ながら運動」の推進。昼休みを利用した運動の機会の提供。PCへのPOP表示。階段利用促進のポスター掲示等
- ・「噛むジャック計画」…糖尿病予防に効果的な食べ物をよく「噛む」習慣を定着させる取り組み。

【歩きたくなるまちチーム】（まち全体へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「ウォーキングルートの設定」…市内の公園や道路に距離表示、路面標示などを行い、ウォーキングやランニングスポットを確立。今後、それらをまとめたマップを作成し、運動人口の増加を目指す。
- ・市と包括連携協定を結んでいる住友生命の提供する歩数管理アプリを使った取組を実施。

事業内容

○重症化予防…切れ目のない糖尿病治療の支援体制構築を目指し、地域の糖尿病診療を取り巻く課題解決・情報共有の場として「旭市糖尿病対策地域連絡会」を発足し、課題解決のため千葉大との共同研究や地域診療で一貫して使用できるツールの開発等に取り組む。また、既存事業の糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業にて、地域連携強化を推進し、重症化予防策の更なる発展に寄与。

「地域共通の栄養指導用パンフレット」を作成



効果

○発症予防については、まず市が糖尿病予防に取り組んでいることの認知度を上げるよう、事業のこまめな情報発信に努めており、市役所内ではほぼ全職員が取り組みを知っているほか、市内の事業者や各種団体、市民にも浸透してきている手ごたえがあります。

○市職員や健康意識の高い方の中には、すでに取り組んできた事業で行動変容が現れた方もいます。

○このプロジェクトに庁内横断的に取り組むことで、職員の中に「健康」を意識して事業を検討するという新たな視点が加わりました。市の施策の中にも健康への取り組みを取り入れられないか検討中です。

担当者からのメッセージ

健康につながる事業は1回実施したら健康に関する数値がすぐに良くなるということは考えづらく、効果が現れるまで継続的に実施する必要があると思います。協定期間の終了後も引き続き「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を実現するため、実施してきた取り組みの具体的な事業化に向け検討していきます。

糖尿病の発症抑制、重症化予防に関する地域の課題は自治体だけの力で解決できるものではありません。今回、官民学が手を取り合い庁内横断的な実施体制を基軸に、地域の公衆衛生や商業に関わる市内の様々な団体との連携によりプロジェクトに取り組み、自治体と地域が一体となって糖尿病の課題解決に向けて取り組む体制が整いました。今後とも地域との連携を深め、市の糖尿病対策を推進していけたらと思います。

【参考】市HP内 旭市CCDプロジェクト <https://www.city.asahi.lg.jp/site/a/>

【問合せ】旭市役所企画政策課政策推進班

0479-62-5382

E-mail: seisaku@city.asahi.lg.jp

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が行動変容に関するエビデンスを紹介します！

花里 真道氏

千葉大学予防医学センター 准教授

私たちは合理的・論理的に考えて行動している、ことはない。

自然に健康になれる環境づくりのベースには、整えられる環境によって、人の行動が左右される、という考え方があります。割れ窓理論という言葉をご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが。割られた窓ガラスを放置していると、人々の地域への関心が薄く人目につかないと思われ、さらに犯罪（窓ガラスが割られていく）を引き起こし、いずれ街全体が荒廃していくという理論です。環境の違いによって私たちの行動が左右されるひとつの例です。

では、望ましい行動、誘導したい行動に導く“環境”や“状況”はどのようにつくることができるのでしょうか。その鍵となるのが、私たちはどのように自分の行動を決めるのか、という問いです。ノーベル経済学賞を受賞したダニエル・カーネマン博士が提示した答えは、次の通りです。私たちは時間をかけて、合理的・論理的に熟慮して（スローに）行動を選ぶのではなく、これまでの経験や知識をもとに直感的に（ファストに）行動を選ぶ、ということです。このように社会や経済を捉え直した「行動経済学」という視点によって人の行動を捉え、さらには市場の動向や世界経済を理解しようという考えが現在のスタンダードです。

行動をそっと後押しする“ナッジ”による環境づくり

さて、直感的に（ファストに）行動を選ぶことを意識した環境づくり、行動をそっと後押しする“ナッジ”は可能でしょうか。世界中の様々な実践や研究によりいくつかの枠組みが提案されています。このコラムではイギリスで開発されたEAST（イースト）（Easy、Attractive、Social、Timely）という枠組みをご紹介します。Easyは“簡単に”“取り組みやすく”、Attractiveは“魅力的に”で、デザインや名前、ツールやご褒美など、Socialは“社会的に”でチームやルールで取り組んだりすること、Timelyは“適切な時期に”で関心をもつタイミングやいつでもできること、などの特徴です。具体的な事例については、帝京大学の<https://www.nudge-for-health.jp/>にて『ナッジを応用した健康づくりガイドブック』にて多数の事例が公開されていますので、ぜひご覧ください。

EAST 行動をそっと後押しするナッジのフレームワーク

Easy
簡単

Attractive
魅力的

Social
社会的

Timely
適切な時期

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員名簿

	分野	所属団体	職位	氏名
1	予防医学	千葉大学予防医学センター 栄養代謝医学分野	教授	櫻井 健一
2	身体活動・運動	順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科	教授	内藤 久士
3	まちづくり	千葉大学予防医学センター 健康都市・空間デザイン学分野	准教授	花里 真道
4	栄養・食生活	淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科	講師	坂口 景子
5	市町村代表	東庄町 健康福祉課	課長	布施 光規

事務局

	所属	職位	氏名
1	健康福祉部健康づくり支援課	課長	内田 昌代
2	健康福祉部健康づくり支援課	副技監	川崎 由紀
3	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	班長 R6. 4. 1～R6. 8. 10	齋藤 里香
4	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	班長 R6. 8. 11～	青木 繁雄
5	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主査	高谷 千絵
6	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主事	青木 孝憲
7	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主事	清水 一真
8	健康福祉部健康づくり支援課食と歯・口腔健康班	副主幹	多田 久美子
9	千葉県衛生研究所 健康疫学研究室	主幹	吉森 和宏

“自然に健康になれる環境づくり” 取組事例紹介
令和6年9月

編集・発行／自然に健康になれる環境づくりの推進
に関する検討会

事務局／千葉県健康福祉部健康づくり支援課

電話 043(223)2661

〒260-8667

千葉県千葉市中央区市場町1-1