

ナッジで従業員の健康活動をそっと後押し

～行動デザインで健康経営を次のステップへ～

第 3 回「ナッジを健康経営に応用してみよう①」

(第 3 / 全 6 回)

株式会社 NTT データ経営研究所
西口 周

前回は行動経済学を応用したナッジの例をご紹介しましたが、第 3 回と第 4 回では「ナッジがどのように健康経営に活用できるのか」をご紹介したいと思います。

前回までの復習ですが、ナッジとは、

- 将来の利益よりも現在の利益（欲求）を優先する傾向（現在バイアス）
- 情報や選択肢が多すぎると選択できなくなる傾向（選択過剰負荷）
- 確実性を好んだり、損失を回避する行動をとる傾向（損失回避）
- 周囲の人々の行動に合わせる傾向（同調傾向）

等の非合理的な意思決定のクセを「逆に利用した伝え方や表現、仕組みを工夫」することで、望ましい行動へと「そっと後押し」して「行動のきっかけを与えてあげる」手法です。
詳細は、第 2 回で紹介した参考書籍等を参照。

今回は、最近流行りつつある「健康ポイント」事業^{※1}をひと工夫して、より効果的なものにするためのナッジを紹介したいと思います。

※1 健康活動に対しポイントを付与することでインセンティブを提供する事業

まずは、「損失回避」を生かした事例の紹介です。

住友生命の健康増進型保険「Vitality」では、最初に全員一律で保険料を割引して、その後の健康活動への取組度合いに応じて、保険料割引率が変化します。

特に注目すべき点は、健康活動が少ないと保険料割引率が少なくなる（ブルーランク）ことで、「一度手に入れた割引を失いたくない」という「損失回避」により、無意識に活動が継続できる仕組みとされています。

【住友生命「Vitality」における保険料割引の仕組み】 筆者作成

	ランク	1年目	2年目	3年目
健康増進活動への取組 ↑ 多い ↓ 少ない	ゴールド 	全員一律で 保険料割引率 15%	割引率 +2%	割引率 +2%
	シルバー 		割引率 +1%	割引率 +1%
	ブロンズ 		変動なし	変動なし
	ブルー 		変動なし	割増率 +2%

健康増進活動が少ないと、保険料割引率が下がってしまうので、割引率を維持・増加するために、無意識に取り組みを継続する（損失回避）。

出典：住友生命「Vitality」HPを元に、NTTデータ研が作成

これを職場での健康ポイント施策に応用した場合、「最初に一定ポイントを付与し、取組が少ないとポイントが減る」仕組みにすれば、「損失回避」を生かした健康活動促進の効果が期待できます。

さらに、「今参加しないと、最初のポイントはもらえませんよ」というメッセージも伝えれば、「先延ばし傾向（現在バイアス）」も生かしたより効果的な施策にもなります。

また米国の最新研究では、ウェアラブル端末を用いてナッジ的な行動を後押しする工夫を組み入れたゲーミフィケーション※2 介入による、3 年間の歩数増加効果が検証されました（Patel MS, et al. JAMA Intern Med. 2019）。

※2 ゲームデザイン要素やゲームの原則をゲーム以外の物事に応用すること

具体的には、しっかりと目標設定を宣言させることに加えて、

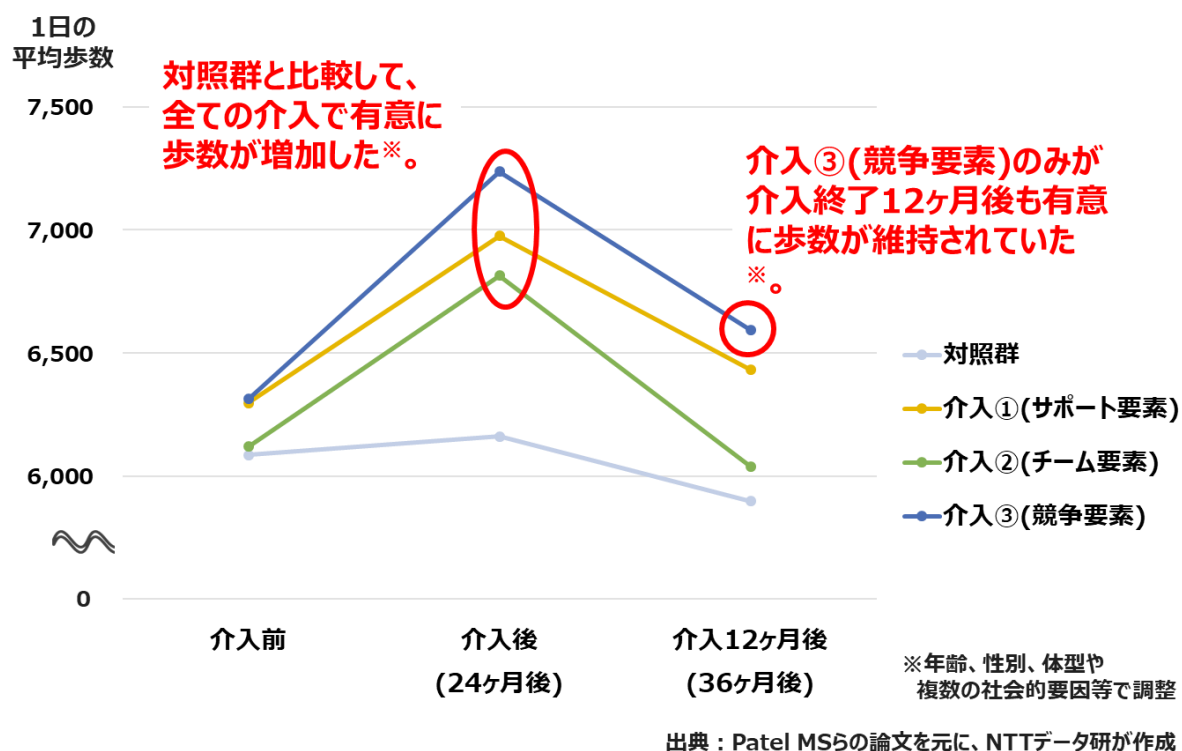
- 家族や友人によるサポート要素（介入①）
- 3 人チームでの連帯責任要素（介入②）
- 3 人組での競争要素（介入③）

を織り交ぜることで、1 日 1,000 歩以上多く歩くようになることが明らかになりました。特に、競争要素（介入③）は介入後 1 年経っても歩数増加効果が一定程度残ることも示されました。

これは、ナッジの中でも「コミットメント（自身の行動宣言）」という手法に加え、様々な要素でコミットメントをより強化させることで運動促進効果を示した事例です。

他にも、競争させたほうが運動プログラム参加率は向上する研究成果もあり（Zhang J, et al. Prev Med Rep. 2016）、企業内の様々な施策への応用が期待できます。

【Patel らの研究におけるゲーミフィケーションによる歩数増加効果】 筆者作成



いかがでしたでしょうか。既存の健康経営施策にアドオンすることで簡易に取り組むことができるナッジをご紹介しました。次回も、その他のナッジ的要素を用いた「健康経営の現場での応用方法」を引き続きご紹介します。

株式会社 NTT データ経営研究所 ライフ・バリュー・クリエイションユニット

シニアコンサルタント／博士（人間健康科学）、理学療法士

西口 周 （にしぐち・しゅう）

<https://www.nttdata-strategy.com/>

出所：東京商工会議所 健康経営倶楽部メールマガジン 2020 年 3 月 3 日掲載