

行動最適化研究チーム

文脈変更によるステルス型ヘルスケア

⇒事実として、運動習慣を持つ者はなかなか増加しない。

⇒そこで主に“健康”無関心層に向けて、個々人の関心事を介して、いつの間にか身体を動かすための研究開発を行っている。

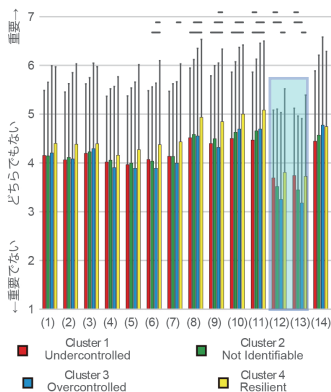
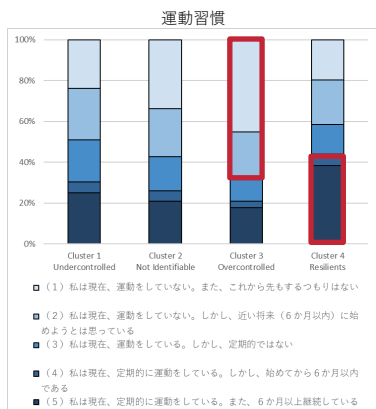
		2010年	目標 (2022年)	実際 (2019年)	評価
①日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性：7,841歩 女性：6,883歩	男性：9,000歩 女性：8,500歩	男性：7,887歩 女性：6,671歩	C 変わらない
	65歳以上	男性：5,628歩 女性：4,584歩	男性：7,000歩 女性：6,000歩	男性：5,403歩 女性：4,674歩	C 変わらない
②運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性：26.3% 女性：22.9%	男性：36% 女性：33%	男性：24.1% 女性：16.9%	C 変わらない
	65歳以上	男性：47.6% 女性：37.6%	男性：58% 女性：48%	男性：41.9% 女性：33.9%	C 変わらない



健康日本21(第二次)における身体活動・運動分野目標と結果

性格特性によるターゲット層の明確化と行動最適化のための要素

⇒健常成人2,725名を対象とした大規模調査を実施。Personality Prototypeにおける統制過剰型(O型)は、運動無関心層が高く、「周りの人と協力」などのキーワードが特に効きにくい傾向にあることを確認。



- (1) 自分の健康状態に関するデータを簡単に記録し、いつでも確認できる。
- (2) 自分が実施した運動を簡単に記録することができる。
- (3) 運動の経過・成果を実感できる情報を提示してくれる。
- (4) 運動の目標設定を支援してくれる。
- (5) 自分がやるべき運動を、適切なタイミングで教えてくれる。
- (6) 自分の運動に対して、専門的なアドバイスや分析結果を提供してくれる。
- (7) 自分自身の未来の健康状態や体型などを知ることができる。
- (8) 運動自体が楽しくできる、または、気分転換になる。
- (9) 他のやりたいことや好きなことをしていると、それが運動にもなる。
- (10) 生活の中でやらなければいけないことの「ついで」に運動ができる。
- (11) 運動が気軽に、短時間でできる。
- (12) 運動をすると、周りから褒められる、認められる。
- (13) 他の人たちと励ましあいながら、切磋琢磨しながら運動ができる。
- (14) 運動をすると、報酬やポイント、景品などのインセンティブがもらえる。

チームメンバー紹介

⇒工学、心理、リハビリテーション科学、マーケティングなど、様々な専門の研究者で構成。



研究チーム長 小林吉之
人間工学、日常生活計測、国際標準化



主任研究員 中嶋香奈子
生体医工学、インソール型センサ



主任研究員 沓澤岳
社会心理学、セルフコントロール



研究員 大島賢典
・理学療法学、介護予防、他者の状態把握



研究員 須藤大輔
・理学療法学、ビジョントレーニング



兼務：研究チーム付 三輪洋晴
サービス工学、センサ類の受容性調査



兼務：研究チーム付 鳳 かんぱく
サービスマーケティング、ウオークエンゲージメント



兼務：研究チーム付 赤坂文弥
共創、健康増進の代替的アプローチ