

# 行動変容に導く栄養教育

人々がモチベーションをあげてヘルスプロモーションに取り組むための社会環境の仕組みづくりと心理学的アプローチの研究

もり みなこ  
講師 森 美奈子 (栄養教育学研究室)

E-mail minako.mori@setsunan.ac.jp

キーワード 行動変容 動機付け ナッジ 意思決定 継続性  
社会貢献



## 研究概要

### 背景

- 少子高齢化社会において、生活習慣病の増加や平均寿命と健康寿命の乖離は、医療費の増大や生産年齢人口の減少の面から公衆衛生上の喫緊の課題です。
- 現行のヘルスプロモーションは、動機付けや継続性の面で課題を抱えています。
- 健康経営を推進する企業は、社会貢献活動に取り組みながら勤労者の健康増進を図り、生産性の向上を目指しています。

### 目的

- 社会貢献活動を活用したヘルスプロモーションの効果の検証を行い、人々がモチベーションをあげるヘルスプロモーションの課題解決方法の技法を提案します。
- 健康行動変容を促進するポジティブアプローチ手法の検証を行い、健康経営を推進するマネジメントの技法を提案します。

### 主な成果

- 社会貢献活動を活用したヘルスプロモーションの参加者は、継続性や行動変容面でプラスの変化があり、ナッジ理論の意思決定を活用した行動変容効果があることが考察されました。
- 健康経営の推進には、健康への楽しいイメージが重要であることが推察されました。

## 連携への展望

### 【農業生産者・企業との連携】

- 共創の場の健康教室で、地域の農産物やICTデバイスを利用し、生産者・メーカーと消費者の新たな消費の場のマッチングにより、農産物の地域振興と健康ICTツールの消費拡大を図ります。

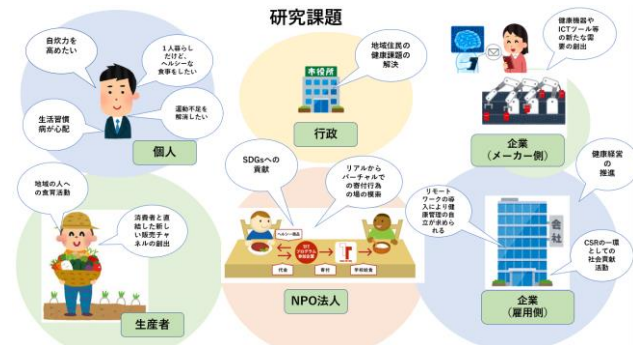
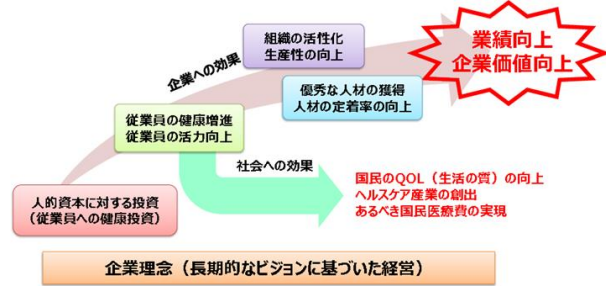
### 【企業との連携】

- CSRの一環としての社会貢献活動と従業員の健康増進の成果をあげるマネジメントシーズを提供したいと考えています。

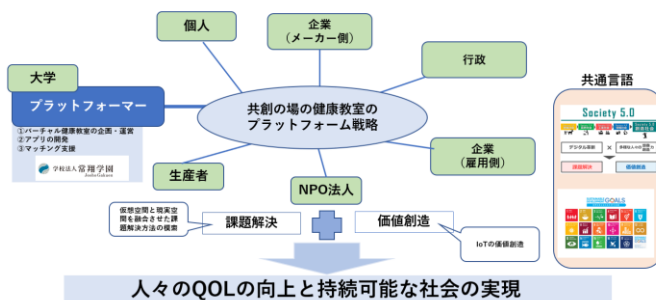
### 【科学コミュニケーション】

- Society5.0時代の新しい価値創造を目指します。

### 健康経営の推進



### 健康教室のプラットフォーム



## アピールポイント

モチベーションの上がるヘルスプロモーションの手法を研究し、人々のQOLの向上と持続可能な社会の実現に貢献します。

