元気 がでる 行動科学

~国内外の最新事例から学ぶ~



病気予防の最前線

コーヒー飲料の継続摂取による肥満者の 内臓脂肪低減効果

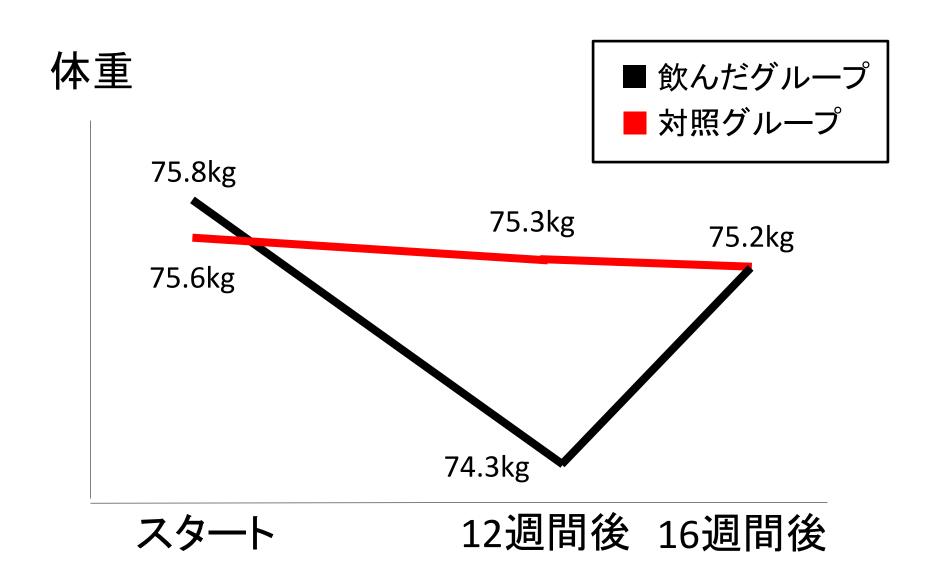
Visceral Fat-reducing Effect of Continuous Coffee Beverage Consumption in Obese Subjects

長尾 知紀1) 落合 龍史1) 渡辺 卓也1)

片岡 潔1) 小御門雅典1) 時光 一郎1)

土田 隆2)

某コーヒー飲料の効果とは?!



病気予防の歴史

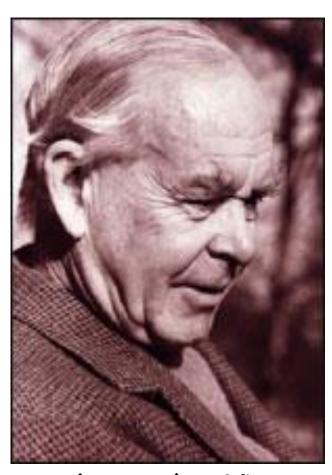
第2次世界大戦後•••



何が健康に影響しているのか?

物 質 or → 健 康 愛 情

「愛情」が重要である



ボゥルビー博士

~1970年代

医療制度 or その他



健康

~1970年代

原因

結果

医療制度

遺伝

環境

生活習慣

早死

~1970年代

原因	結 果
医療制度	10 %
遺伝	20 %
環境	20 %
生活習慣	50 %
合計	100 %

健康をどう捉えるか?! (1990年代)

原因の原因

原因

死因

つながり

生活習慣

がん 心臓病 脳卒中 肺炎



45歳のAさん。 市の健康診断で メタボと指摘される。

「まずいと思って、朝にウォーキング始めたんだけどなかなか続かなくてねぇ・・・」

なぜ、続かないのか?!

- 早く起きる
- 早く寝る
- 食事の後片付けをはやくする
- 食事の時間をはやくする
- 夫が早く家に帰る
- 夫が仕事をはやく終える
- ・夫の上司がはやく家に帰る
- 夫の上司は家にかえりたくない
- ・ 夫の上司の奥さんのご機嫌が悪い・・・

健康をどう捉えるか?! (2000年代~)

原因の原因 の原因 原因の原因

原因

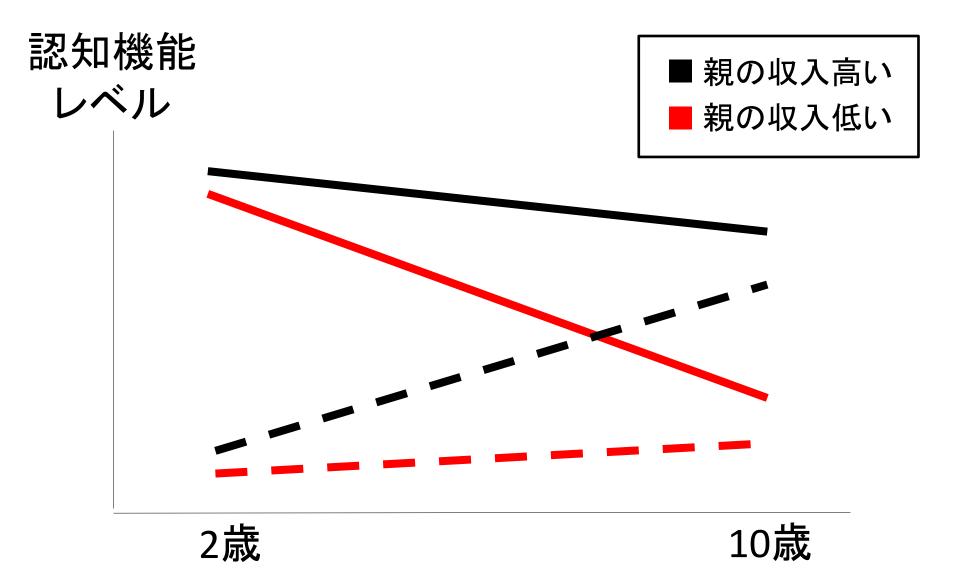
死因

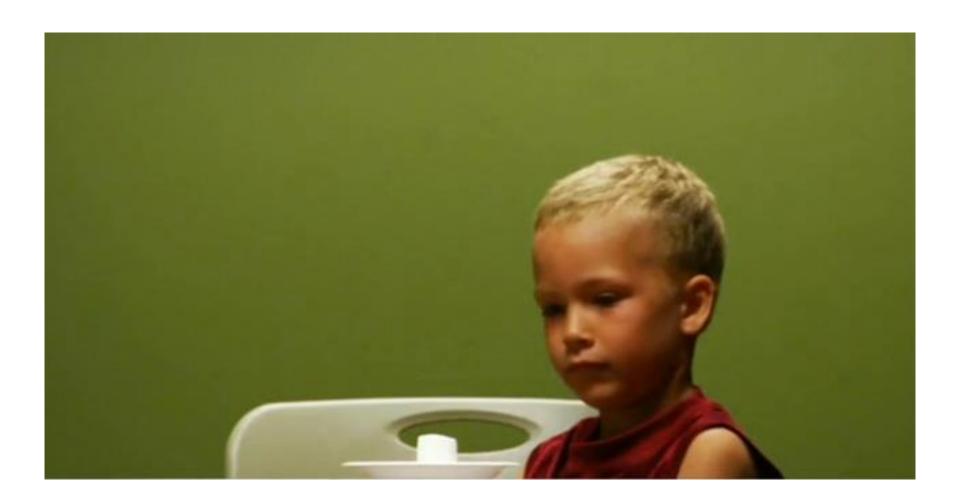
つながり

生活習慣

がん 心臓病 脳卒中 肺炎

「親の収入」と「子どもの認知機能」





子どもたちがとった作戦

- 「ちょっとだけよ」作戦
 - においをかぐ、かじる、なめる
- 「他のことを考える」作戦
 - 時計になる
- 「じたばた動く」作戦
 - 足を動かす、頭を机に激しくたたきつける
- ・「みない」作戦

「最近、おなかが出てきたあなた。

ダイエットを決意するも、友達が高級ケーキをくれました」

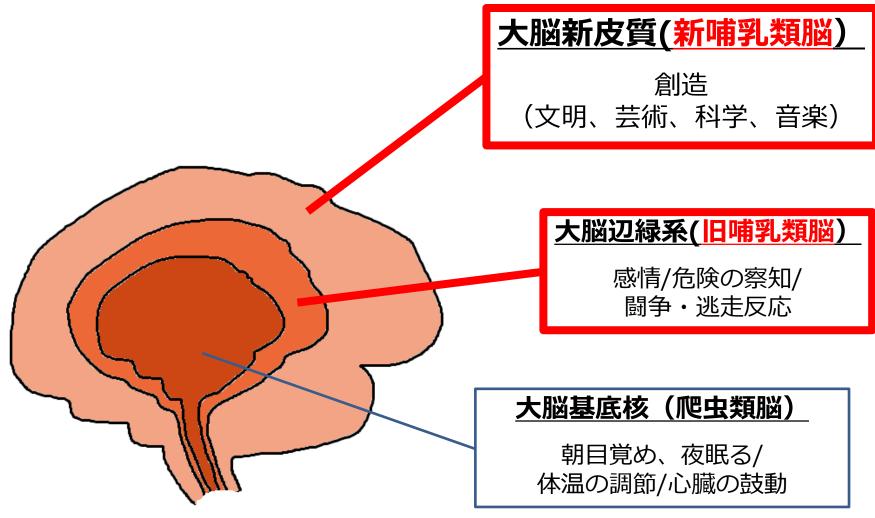


禁断の果実効果

→禁止されるほどに、脳は欲する



脳科学がおしえてくれること



By Paul D. MacLean

禁断の果実効果をのりこえる

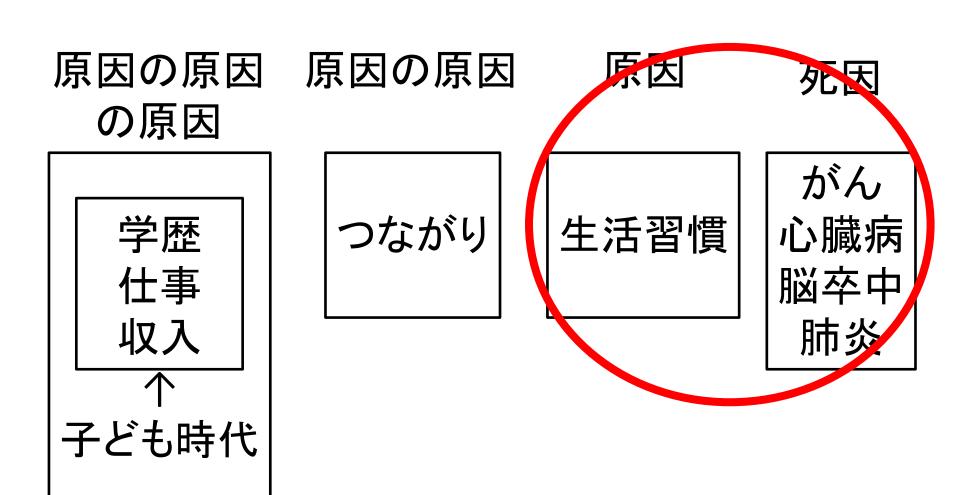
禁止しないことがポイント

→ 「あとで、たべよう!」





健康をどう捉えるか?! (日本では2008年より~)



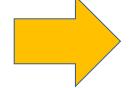
保健指導の効果を測るためには?

体重 -0.5キロ

指導なし

体重 -2キロ

指導あり



バイアス(偏り)が生じる可能性

バイアス(偏り)を 取り除くためには?

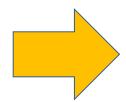
- 高度な統計的手法が必要
 (傾向スコアを用いた、逆確率処理推定法 →ランダム化ができない状況下における 効果の推定のための手法)
- この様な手法を用いて、教育の効果を推定した シカゴ大学のヘックマン教授は、ノーベル経済 学賞を受賞(2000年)

積極的支援の効果 (全国9道都県約40万人)

体重(kg)	-0.88
BM I (kg/m ²)	-0.33
腹囲(cm)	-0.71
収縮期血圧(mmHg)	-0.79
拡張期血圧(mmHg)	0.06
ヘモグロビンAlc(%)	-0.04
中性脂肪(mg/dl)	-11.30
HDLコレステロール(mg/dl)	1.01

参照:石川ら、厚生の指標、2013

※赤字は統計的有意差あり



ある日の雑談

彼女:「わたし最近、太ったのぉー!(><)」

友人:「それは、かわいそうだね」

彼女:「ひどい!!(怒)」

→ 「女心って、むずかしいですね(涙)」

調べてみた

Google 女性 太った 返事



女友達に「最近太ったかも」と言われたら、どう返事しますか? anglais91さん

僕は「そんな事無いよ。僕はそうは見えないよ」とか、(ちょっとおちゃらけて)「太ったとしても、最近の男性は少しぽっちゃりが好きな人多いよ」と言います。 (たぶん最後のコメントは余計ですが・・・)

それで彼女は安心はするようですが、本当はどうなのでしょうか?



ベストアンサーに選ばれた回答

<u>ultramarine ocean cup</u>さん



あなたの答えはベストアンサーですよ。太ったかもって女性が聞くときは、男性に否定して欲しいときです。あなたはエライ!

カフェで観察してみた

女性A:「わたし最近、太ったのぉー!(><)」

女性B:「そんなことないわよ!!それより、 私の方が太ったわよ。見て、このお腹!!」

女性A:「そんなことないわよ!!私の方が・・・」

→ 「女心って、むずかしいですね(涙)」

もう少し調べてみた

- 世界最古のダイエットは何だったのか?!
- 古代ローマの伝説の医学者「ガレノス」
 - -運動する
 - -お風呂に入る
 - -食事をする



人類はこの2000年間、

ダイエットについて何も進歩していない・・・

小まとめ(1)

- ・病気の原因は、次々に解明
- ・しかし、予防が効果的かは不明
 - たとえば、ダイエット対策は2000年間進歩なし



私たちは 健康づくりとして 今後何をすべきなのか?!

Healthの語源

Healthの語源

Heal th

動詞

名詞形

To make a whole : 完全な状態にする



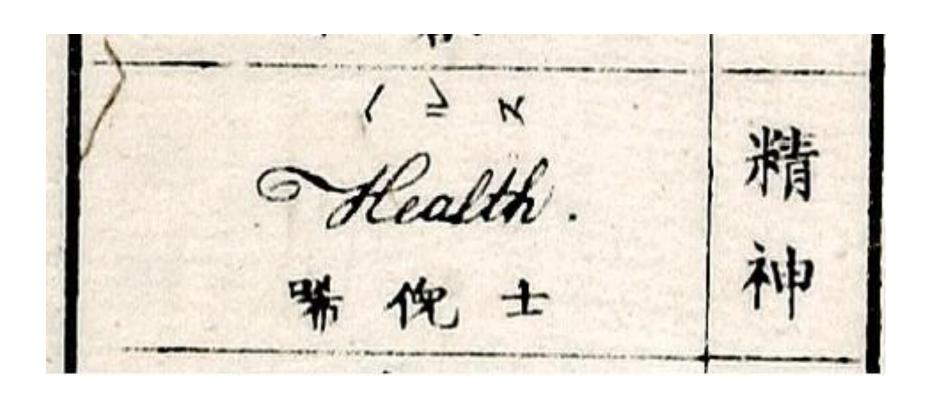
中華 英通語 等於此多於

司着

之在何余 - 吳通語 其造航 54 口桶茂 公諸同志為盖子 不等形稿様日か 接點通而皆遇耳順年我 一萬千在然清尚仲異帰机須至縣方在斯司游遊鄉待 後至秦方 急病 花斯哥海通 御之举素在 裁然為其於 日看到衛 萬切 智 th



Health =



Health = 精神



養生の概念

いま持っている
一気を
無駄に消費しないよう倹約し

よき人格を目指せ

WHOによる健康の定義 (1946)

単に病気がないだけではなく、

身体的・精神的・社会的に完全に良好

な状態

生活全般について どの程度満足していますか?

満足している → 5点 まあ満足している → 4点 どちでもない → 3点 少し不満である → 1点

生活全般について どの程度満足していますか?

満足している(8%) まあ満足している(52%) どちらでもない(24%) 少し不満である(12%) 不満である(4%)

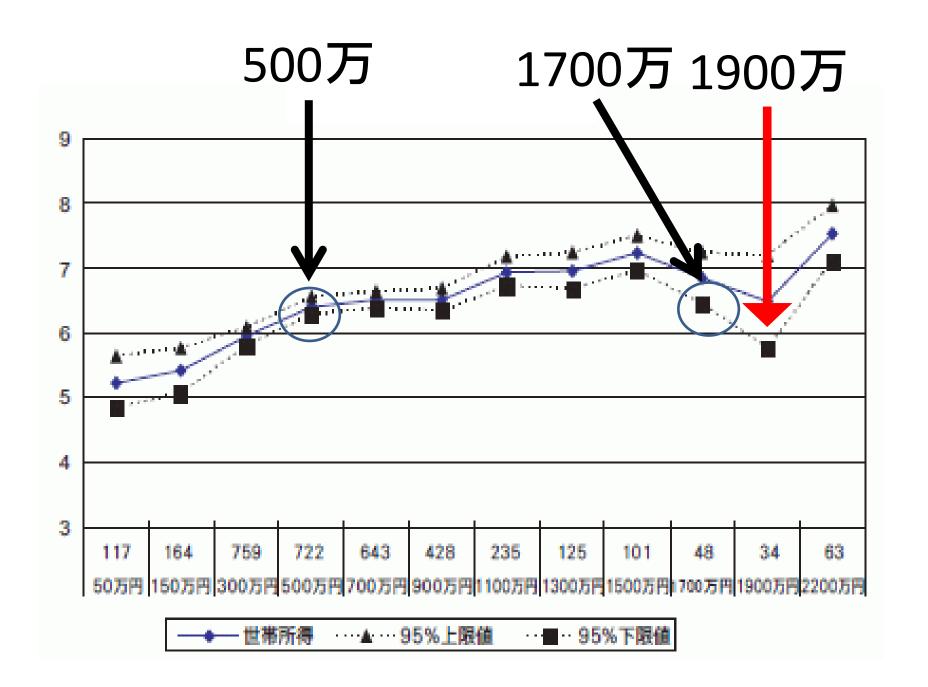
いくらもらえば、幸せか?

世帯年収:

1)500万

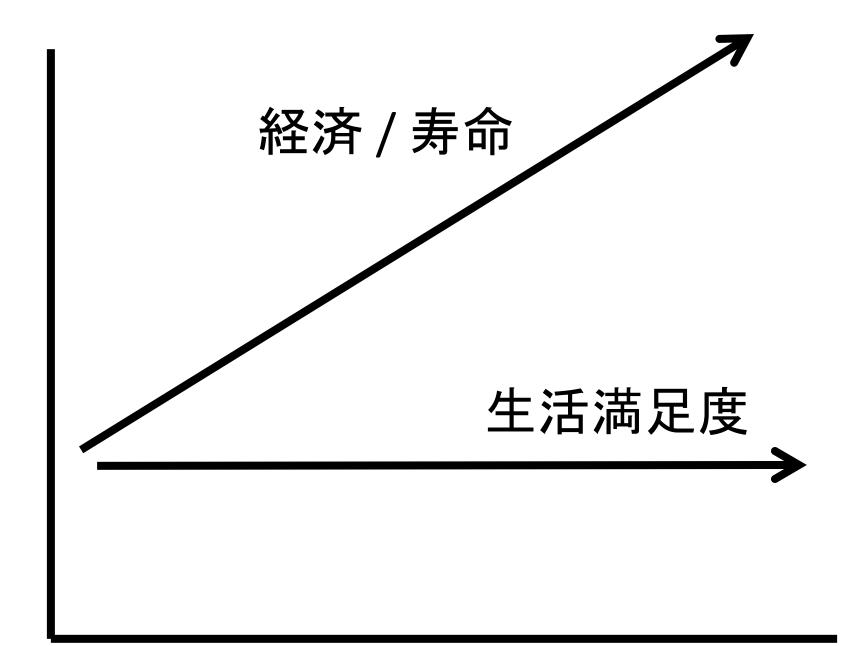
2)1700万

3)1900万



21世紀の健康づくり

- ・<u>病気予防</u>としての、生活習慣、つながり、 環境整備は引き続き重要
- 元気づくりとして、今直面しているのは
 - -人が豊かに生きるとは何か?
 - 日々の生活に満足するとは何か?



1958 現在

マーケティング的アプローチ

- お客さんが抱える問題を解決する手段として、 商品/サービスを提供
- その後、さらに多くのお客さんに買ってもらうために・・・

「その商品/サービスは、お客さんの人生をどう豊かにするのか?」を考える

隠れた成功者をさがす

- 困難な状況の中でも、それでもやってくれている人たちを探す
- 世界を変える「一言」をみつける

まとめ

- ・21世紀の健康づくりは、病気予防と元気づく り
- 人生を豊かにするうえで、私たちが提供する 商品/サービスはどのように役立つのか?!
- そのヒントは、「隠れた成功者」だけが知っている「その一言」からみつかる