

大学発アーバンイノベーション神戸 研究成果報告書

令和4年5月31日

申請区分	一般助成型	課題番号	A20103
研究課題名	My Condition KOBE を利用したコロナ禍における健康促進		
研究期間	令和2年度～令和3年度		
研究代表者	氏名	黒川博文	
	大学等	兵庫県立大学国際商経学部	
交付決定額(研究期間全体)		3000 千円	

○研究成果の概要（400 字以内）

本研究では健康管理アプリ「My Condition KOBE」を利用して、コロナ禍における健康維持をサポートするインセンティブ設計を明らかにした。ウォーキングを促進するための追加的なインセンティブを提供するが辞退可能なオプトアウト形式、インセンティブを得るには申し込みが必要なオプトイン形式のどちらが効果的かを明らかにするウォーキングイベントを2021年1月から3月にかけて実施した。

オプトアウト形式ではインセンティブ加入率は100%であったのに対して、オプトイン形式でのインセンティブ加入率は約30%であった。この結果は、人々の行動はデフォルト（初期設定）に強い影響を受けていることを示唆している。オプトアウト形式では歩数の有意な増加は観察されなかった。一方、オプトイン形式全体では、インセンティブの提供を受けられる期間の前半で、1日当たり約710歩増加した。実際にインセンティブを受け入れた人たちの間では、その期間の歩数は約2,280歩増加した。

○研究成果の学術的意義や社会的意義（200 字以内）

明らかに得になるような場面でも人々の選択がデフォルトに依存するという発見は、インセンティブ設計を考える上では重要な発見である。限られた予算の中で、効率的に健康行動を促進するためのインセンティブの提供方法を明らかにできた点に学術的にも社会的にも意義がある。

1. 研究開始当初の背景

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑えるために、外出自粛の要請がなされた。外出を控えた結果、感染拡大を防ぐことができた一方で、歩数などの運動量低下により、健康状態の悪化がもたらされたことも予想された。コロナ禍においては感染対策を実施したうえで散歩などをして健康維持することが重要である。そこで、本研究では、神戸市が管理している健康管理アプリ「My Condition KOBE」を利用して、市民の健康行動をサポートする仕掛けを明らかにする。

2. 研究の目的

My Condition KOBE を活用して、コロナ禍においても健康を維持できるような仕掛けを行動経済学の観点から明らかにすることを目的とする。

3. 研究の方法

2021年1月から3月にかけて、My Condition KOBE を利用して、ウォーキングイベントを実施した。2020年12月に参加者を募集したところ、660名の参加申し込みがあった。イベント期間中、参加者を3群に分けて、人々の健康行動に行動変容を起こすためには、どのようなインセンティブ設計が有効かを明らかにする実証実験を行った。歩数に応じたインセンティブを提供しないコントロール群、インセンティブは提供されるが辞退可能なオプトアウト群、インセンティブを得るには申し込みが必要な

オプトイン群の3群を設定した。毎週1回、感染対策を実施の上、日々のウォーキングを応援するメッセージをアプリ上で通知した。

1月4日からイベントをスタートしたが、緊急事態宣言の発出により、1月14日からイベントを一時中断した。その後、2月1日よりイベント再開し、3月21日にイベントを終了した。インセンティブが提供される期間は、2月8日から2月21日の2週間である。1日当たり1,000歩ごとに5円のインセンティブを提供（1日上限14,000歩、70円）した。なお、公平性を保つため、コントロール群については、3月8日から3月21日の2週間においてオプトアウト形式でインセンティブの提供を行った。インセンティブはAmazonギフト券をイベント終了後に送付した。

4. 研究成果

主な結果は2つある。第1に、オプトアウト群とオプトイン群でインセンティブの受け入れ率大きな違いがあることが分かった。オプトアウト群ではインセンティブ加入率は100%であったのに対して、オプトイン群でのインセンティブ加入率は約30%であった。この結果は、人々の行動はデフォルトに強い影響を受けていることを示唆している。明らかに得になるような場面でも人々の選択がデフォルトに依存するという発見は、インセンティブ設計を考える上では重要な発見である。

第2に、インセンティブの提供の仕方によって歩数の上昇に与える影響が異なることが分かった。オプトアウト群では歩数の有意な増加は観察されなかった。オプトイン群全体では、インセンティブの提供を受けられる期間の前半で、1日当たり約710歩増加した。実際にインセンティブを受け入れた人たちの間では、その期間の歩数は約2,280歩増加した。自己申請の上でインセンティブを受け取るオプトイン形式の方が、運動促進効果は高い。ただし、インセンティブの提供が終わった後にはインセンティブが歩数に与える持続効果は観察されなかった。持続性の高い行動変容の仕組みを考えることが今後の課題である。また、インセンティブでは行動変容を起こさなかった人に対しても行動変容を促す異なるアプローチの仕組みを作っていくことも今後の課題である。

なお、査読前の速報結果として、黒川・佐々木（2021）が学会報告プロシーディングスとして公開されている。今後は、分析を改善・追加した上で、英文化した研究論文を国際学術雑誌に投稿する予定である。

<引用文献>

黒川博文・佐々木周作（2021）「運動を促進するインセンティブプログラム：健康管理アプリを用いたフィールド実験」 *行動経済学*, 14(Special_issue), S1-S4.

※大学発アーバンイノベーション神戸による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、神戸市の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。