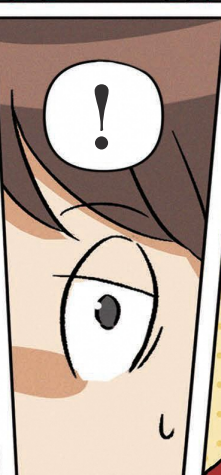




運動をはじめる秘訣って？



◀ 詳しくは裏面へ

※脚注：ナッジは心理特性に沿って、望ましい行動を後押しする手法。ナッジ提唱者のR.セイラー教授（米国シカゴ大学）がノーベル賞を受賞したこともあり、世界で注目されています。

まずは目標を宣言しよう!

でも、何をどうやって宣言すればいいのかしら...



行動する時間と場所を決めておくと効果が出やすいですよ。

①周りの人に直接宣言②SNSで宣言③アプリで宣言のうち、自分にとってやりやすいものを選んでみましょう。

特にアプリは、似た宣言をした人同士で励ましあいながら進められるのでやりやすいかもしれませんね。



＼ あなたも宣言してみませんか? ／



宣言記入欄

みなさんも今、書いてみてくださいね



コラム

ナッジのほかにも必要なのは?

／ 福田先生に聞く! ／



ナッジで運動の楽しさに目覚めたら、運動の効能にも関心ができます。運動が健康に有益なのは言うまでもありませんが、2020年以降1日の歩数が約600歩減少し、座位時間が増えたことがわかっています。座位時間を減らすとメタボだけでなくうつ病やがんの予防にもなります。コロナ禍では運動不足の解消はより重要です。ナッジ(そっと後押し)でやる気のきっかけづくり、ヘルスリテラシー(健康情報力)で行動がぐっと定着するのです!

福田 洋 順天堂大学大学院 医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授

専門は予防医学、産業保健、健康教育・ヘルスプロモーション、ヘルスリテラシー。山形大学医学部卒業、順天堂大学大学院医学研究科(公衆衛生学)修了。産業衛生指導医、人間ドック健診指導医、日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医、社会医学系指導医、労働衛生コンサルタント、公衆衛生専門家。さんぽ会(産業保健研究会)会長。著書「ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新たな潮流」(大修館書店、2022)。働きざかり世代に有効で感謝される予防医療の確立を目指しています。



竹林 正樹

青森大学客員教授

専門はナッジを用いたヘルスケア。立教大学経済学部、米国University of Phoenix大学院MBA、青森県立保健大学大学院博士課程後期修了。ナッジを紹介したTEDxトークはYouTubeで70万回以上再生。ナッジの魅力を静岡県の皆様にもわかりやすく伝えます。