



## 健康づくりに生かせるナッジ理論

丹後保健所では令和5年11月に「健康づくりに生かせるナッジ理論」を中心に総会を開催しました。

参加の団体より、「ナッジ理論の切り口で行動変容が必要な所に取り入れたい」「食育のアピールの方法や検診やイベントのコラボ、楽しめる工夫があるといいな」などの意見が出されました。



スウェーデンのナッジの実例

エスカレーターではなく階段を使ってもらうために、踏むと音が出る鍵盤の階段を作ると、66%以上の人が階段を利用した

(<https://youtu.be/SByymar3bds?feature=shared> より引用)

講師の溝田友里先生から「誰にでも何となく当てはまるメッセージは、誰にも深く刺さらない。相手の思いや行動の癖などを理解したアプローチをすることが大切。そんな環境づくりにより、「そつと後押し」することで無理なく行動を選択してもらおう。それがナッジ理論です。」「どうしたら選んでくれるかな、見出しだけで伝わるかな、皆さまもチラシなどに工夫してみてください」  
「健康づくりに関わる多分野の方が集まることは大変すばらしい。」と実例をまじえながら参加者にエールをいただきました。

講師の溝田友里先生から  
(公立大学法人静岡社会健康医学大学院大学准教授)



受診しよう

特定健診  
がん検診  
歯科健診

健診は愛

家族・地域・職場で  
健康づくりのすそ野を広げましょう

## きょうと健康づくり実践認証企業 優秀賞を受賞しました!

株式会社 韋城製作所 森本工場

がん検診や健康づくり活動に取り組む優れた企業として、京丹後市の株式会社韋城製作所森本工場が優秀賞を受賞されました。



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 ☎0772-62-4312

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855

ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>



健康満丹