

第 10 回 西日本インカレ（合同研究会）専用企画シート

必ず「企画シート作成上の注意」をご確認いただき、ご記入をお願いいたします。

大学名（フリガナ）	学部名（フリガナ）	所属ゼミナール名（フリガナ）
リュウコクダイガク	ケイザイガクブ	カミヤ ゼミ
龍谷大学	経済学部	神谷ゼミ

チーム名（フリガナ）	代表者名（フリガナ）	チーム人数（代表者含む）
ヘルス ドクターズ	カミコウ サトル	6
ヘルスドクターズ	上講 聖	

研究テーマ（発表タイトル）

ソーシャル・マーケティング手法を活用した運動習慣定着化プログラムの設計

1. 研究概要（目的・狙いなど）

本研究の目的は、循環疾患、ガン、糖尿病、慢性呼吸疾患など、いわゆる生活習慣病（Non-Communicable Diseases: NCDs）の 4 大リスクファクターの一つである運動不足に焦点を当て、ソーシャル・マーケティング手法を活用し、日本人の運動習慣定着に向けた行動変容を促す実行度の高いプログラムを提示する。具体的には、(1)龍谷大学キャンパス内にて、フィールド調査によって大学生の間での生活習慣病の 4 大リスクファクターの現状を把握した上で、独自のアンケート調査を行い、大学生の健康意識と運動習慣について分析をした。次に、(2)その結果を踏まえて、ソーシャル・マーケティングの 4 P(Product、Place、Promotion、Price)の枠組みを用いて、大学生が空き時間で気軽に参加でき、かつ、継続的に習慣として定着が可能な運動プログラム「Ryu-Workout」を設計した。最後に、(3)「Ryu-Workout」の実証実験を大学生と社会人のそれぞれを対象にして行い、参加者の意見を元にプログラムを改良し、大学だけでなく、民間企業・団体でも安価に導入が可能な、汎用性の高いビジネスモデルとして構築した。

2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

世界の生活習慣病の現状

今日、先進国と途上国を問わず、生活習慣病の蔓延が世界的に深刻な問題となっている。2018 年 6 月の世界保健機関 (WHO)のデータによると、生活習慣病を原因とする死亡者数は約 4,100 万人であり、これは全世界の死亡者の 71%にも及んでいる (WHO 2018)。日本でも生活習慣病を原因とする死者は全体の約 60%となっている。WHO は、この生活習慣病の主要なリスクファクターとして、不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒の 4 つを規定している。

日本の若者の現状

生活習慣病は中高年層に多くみられる疾患であるが、これらを予防するには、若い時期から健康的な生活習慣を形成し、維持することが非常に重要である。そのため、私たちは日本の大学生の生活習慣病のリスクファクターの現状を探るべく、まず、龍谷大

学深草キャンパスの保健管理センターにて職員（看護師）に対するヒアリングを実施した。その結果、4 大リスクファクターの中でも特に運動不足が深刻である一方、解決に向けての具体的な対策がなされておらず、問題が放置されている現状が明らかとなった。それを受けて、私たちは龍谷大学に通う学生を対象とした健康意識と運動習慣に関する独自のアンケート調査を行った（サンプルサイズ：332 名）。その結果、定期的に運動をしている（1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している）学生の割合は 23%と低かった。一方で、日常生活で階段を使うことを意識している学生は 54%と多く、かつ、67%の学生が運動や食生活など生活習慣を改善したいと考えているという結果が得られた。これらより、大学生の大半は運動不足の状態にあること、また、自らの生活習慣を改善する意欲を有していることが確認された。

健康経営の現状

近年、従業員の健康増進を通じて、労働生産性の向上や企業のイメージアップを目的とした健康経営に取り組む企業は増加している。しかしながら、その多くの企業は資金、人材、設備などに恵まれている大企業であり、多くの中小企業では、健康経営を実施できていない状況にある。2017 年 12 月に経済産業省が行なった調査によると、健康経営に取り組んでいる中小企業は、調査対象 3,476 社のうち、わずか 2 割であった。一方で、現状は取り組んではないが、今後取り組みたいという意向を持つ企業は 5 割もあった。このことから、中小企業の間で、健康経営導入に対する潜在的なニーズが存在しているといえる。

3. 研究テーマの課題

上記の通り、日本の大学生の多くは運動不足を自覚し、生活習慣を改善したいと考えているにも関わらず、実際どのように運動に取り組めばよいのか分からない状態にある。この現状を放置した場合、彼らは将来の生活習慣病の予備軍となりかねない。また、私たちのアンケート調査の結果によると、週 2 回以上アルバイトを行っている学生の割合は 73%と高く、本来の学業以外にも多くの時間を費やしている傾向がみられた。このため、1 日の時間の使い方として、運動は優先順位が低く、短時間ですら運動に時間を費やすことができていない。こうした運動不足解消の対策として、経済学分野の米国での先行研究では、金銭的なインセンティブを与えることで、運動の習慣形成(habit formation)が可能であることを示している（Charness & Gneezy 2009, Carrera et al 2018）。その一方で、どのようなインセンティブ付与やプロモーションを行えば、日本人の間で運動習慣を定着化できるかに関して、フィジビリティと費用対効果を兼ね備えたプログラムを提示している研究は皆無である。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

行動変容ステージモデルによると、人が行動を変える場合には「無関心期」⇒「関心期」⇒「準備期」⇒「実行期」⇒「維持期」の 5 つのステージを通るとされる。この中でも、私たちは、運動不足を自覚し、生活習慣の改善意欲のある「関心期」の状態にいる学生をターゲットとして、彼らに対してどのようなインセンティブ付与とプロモーションを行えば、「実行期」へ移行するか、また、「実行期」の学生にはどのような働きかけを行えば、「維持期」へと移行するのかに関する戦略を考えて、ビジネスモデルを構築した。その際、ソーシャル・マーケティングの 4 P（Product、Place、Promotion、Price）の枠組みを応用し、以下のモデルを構築した。このモデルは、大学だけでなく、健康経営を目指す中小企業・団体に対しても、ビジネスプランとして提案する。

4P	関心期		準備期・実行期	
Product	20分間の軽い運動（無料動画などを使用）			
Price	外生的インセンティブ		内発的モチベーションの維持	
Place	空き教室・会議室			
Promotion	学内・社内ポータル、ポスター、SNSなど			

（図表 1：運動習慣定着化プログラムの概要）

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

以下の活動を実施した。

- 龍谷大学内でのフィールド調査（2019年7月）
- 大学生（332人）を対象とした健康意識と運動習慣に関する独自のアンケート調査（2019年10月-11月）
- 大学生と社会人を対象とした運動習慣定着化プログラム（Ryu-Workout）の実証実験（2019年11月-12月）

まず、龍谷大学内でのフィールド調査を通じて、大学生の間での生活習慣病のリスクファクターの現状を把握した（写真1）。次に、アンケート調査を行い、運動習慣の現状と、生活習慣への改善意欲について明らかにした。さらに、行動経済学の知見を活用した質問を行うことで、学生に対して、どのようなインセンティブ付与とプロモーションを行えば、彼らは行動を変容するかを確認した。最後に、運動習慣定着化プログラムを考案し、その実証実験を重ねて、大学だけでなく、民間企業・団体における導入に向けた方策を探った（写真2）。



（写真1）



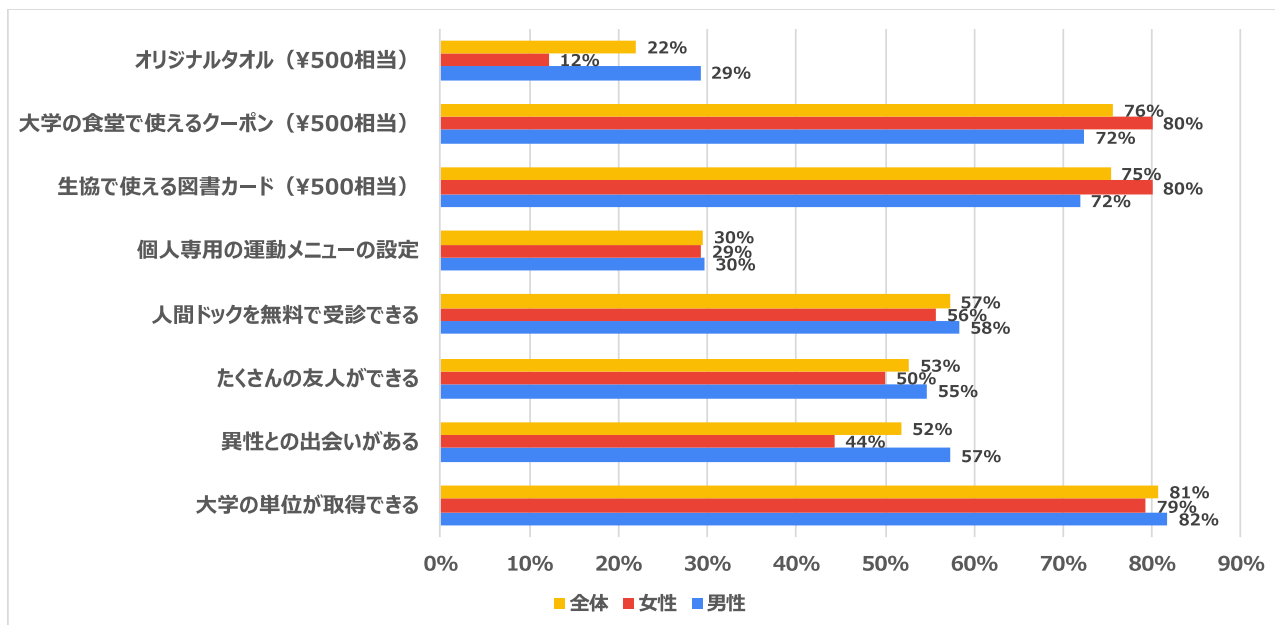
（写真2）

6. 結果や今後の取り組み

アンケート調査により、学生の健康意識と運動習慣の現状（図表2）と各種インセンティブへの反応の度合い（図表3）が明らかとなった。さらに、社会人（大学職員）対象の実証実験により、社会人が継続的に運動プログラムに参加するためには外生的なインセンティブではなくて、内発的なモチベーションの維持が非常に重要であることが確認された。これらの結果をもとに、私たちは、行動経済学の知見とエビデンス（ピア効果、リマインド効果、イケア効果）を応用することで、参加者の内発的なモチベーションを維持する仕組みをプログラムに取り入れた。その結果、大学内だけでなく、民間企業・団体でも十分に導入可能な、フィジビリティと費用対効果を兼ね備えた運動習慣定着化プログラムとして設計した。今後は、本プログラムを実際に大学内外で広く運用し、大学生や社会人の健康促進と、中小企業の健康経営を実現させることを目指す。

	全体	女性	男性
基本属性			
女性	42%	100%	0%
大学1年生	65%	69%	61%
大学2年生	9%	7%	11%
大学3年生	22%	19%	26%
大学4年生以上	4%	5%	2%
運動習慣・健康への意識			
運動習慣あり	23%	11%	32%
階段を意識	54%	49%	58%
生活習慣の改善意欲あり	67%	70%	65%
運動プログラムの適正時間	20.6	18.4	22.3
参加しやすい時間帯：空きコマ	68%	65%	74%
機会費用	¥519	¥501	¥532

（図表2：記述統計）



(図表 3：各種インセンティブによるプログラム参加の有無)

7. 参考文献

- Carrera et al. 2018. Can financial incentives help people trying to establish new habits? Experimental evidence with new gym members, J of Health Econ. 58:202-214.
- Charness & Gneezy 2009. Incentives to exercise. Econometrica. 77:909-931.
- Karlan et al. 2016. Getting to the Top of Mind: How Reminders Increase Saving. Management Science. 62(12):3393-3411.
- Norton et al. 2012. The IKEA effect: When labor leads to love. J of Consumer Psycho. 22(3):453-460.
- Trogon et al. 2008. Peer effects in adolescent overweight. J Health Econ. 27(5):1388-99.
- WHO 2018. NCDs - Noncommunicable diseases and their risk factors. <https://www.who.int/ncds/en/>
- コトラー&ロベルト(1995)『ソーシャル・マーケティング－行動変革のための戦略』ダイヤモンド社

●パワーポイント内に動画を使用されている場合、動画を使用しているスライドのページをご記入ください。

該当なし

●発表時に使用する成果物 (例. 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査に使用したアンケート)

該当なし

【企画シート作成上の注意】 ※「第 10 回 西日本インカレ（合同研究会）大会参加要項」も合わせてご確認のうえ、企画シートの作成を行ってください。

- 本企画シートは審査の対象となり、予選会・本選の前に、審査を行っていただく大学教員・企業の方々に事前にお渡しいたします。
- 本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1 チーム・1 点提出してください。また、翌年 3 月に公開予定の「日経ビジネス電子版」にリンクされた特設サイトに掲載されます。
- 本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1~7 以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。
- 本企画シートは、作成上の注意を含め、4 ページ以内に収めてください。事務局から審査員に渡す際は、A4 サイズでプリントし、4 ページ目までをお渡しします。
- 大会参加申込み時点から、チーム編成の変更（チームの人数・交代など）は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、西日本インカレ事務局にご連絡ください。事務局より手続きについてご連絡をさせていただきます。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。
- 商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、版権の使用許諾を得てください。日経 BP 社・日経 BP マーケティングは一切の責任を負いません。
- 書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Web サイト上の資料を利用した場合は、URL とアクセスした日付を明記してください。
- 発表時に使用する成果物がありましたらご記入ください。記入がない成果物は大会当日使用することができません。また記入いただいた内容について、事務局から代表者の方に確認をさせていただく場合がございます。
- 電話番号や住所などの個人情報記載しないでください。

↑ここまでを 4 ページ以内に収めて、提出してください↑