



# 「自然に健康になれる環境づくり」 を目指す全ての人に

評者 ● 近藤尚己

京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻教授

## 保健活動で使える！ ナッジ 押さえておくべき基本と実践例

著・高橋勇太／村山洋史／竹林正樹 発行・医学書院  
定価・2640 円（本体 2400 円＋税）

健康日本 21（第 3 次）では「自然に健康になれる環境づくりの取り組みを実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する」ことが確認された。この「自然に健康になれる環境づくり」に必須の知識と技術が「ナッジ」と言ってい

健康日本 21（第 3 次）では「自然に健康になれる環境づくりの取り組みを実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する」ことが確認された。この「自然に健康になれる環境づくり」に必須の知識と技術が「ナッジ」と言ってい

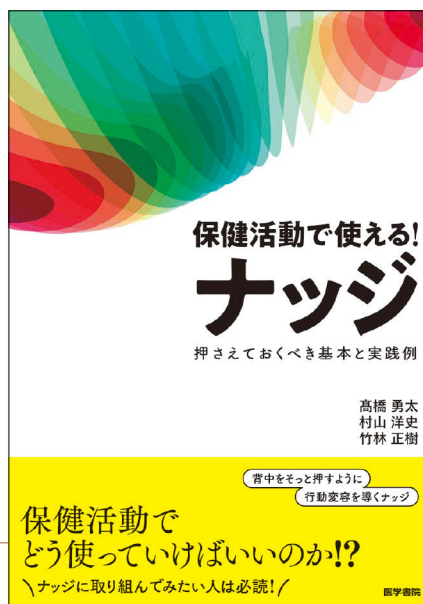
健康日本 21（第 3 次）では「自然に健康になれる環境づくりの取り組みを実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する」ことが確認された。この「自然に健康になれる環境づくり」に必須の知識と技術が「ナッジ」と言ってい

### ボロボロになるまで使ってほしい

購入したら、書棚にしまうのではなく、たくさんの付箋をつけて仕事カバンに常に携帯してさまざまな場面でボロボロになるまで使ってほしい。

例えば、来年度の事業の企画会議の場。「第 3 章 ナッジを活用するポイントは？」や「第 4 章 ナッジの実践例を教えて」をさっと開いて、EAST に基づきナッジの要素を盛り込めないかを検討してみたい。

考案したナッジの取り組みに本当に効果があるの



か疑問を持ったなら「第 6 章 弱点を知った上でナッジを使う」を読み返してみるといいだろう。豊富な失敗例とともにナッジの弱点や注意点が示されているので、自身のアイデアの弱点を検討する際に役立つはずだ。

### ナッジはやさしさでできている

ナッジを活用した事業を考案した後は、「第 5 章 効果評価はどうしたら良いの？」を読んでほしい。保健事業の PDCA を回すために必須の評価の基本事項や、事業を評価するための具体的な手法が平易な言葉で解説されている。

考案した事業を上司や周囲の仲間に説明する必要がある人は、「第 2 章 意思決定には癖がある」をさっとおさらいして、ナッジの基盤となっている行動経済学や認知科学の基本事項を確認しておこう。とてもスマートな解説ができるだけでなく、「知恵者」として周囲からの評価が一段階アップすることと思う。

ナッジは「やさしさ」でできている。「わかっちゃいるけどできない」「つついやってしまう」といった、一見ダメな私たちの行動のクセを正面から受け止めた上で「大丈夫だよ、ありのままに生きていけば自然に健康になれるんだよ」というメッセージを投げかけるのが、ナッジだ。パブリックヘルスは環境づくり。本書を活用する人が増えて、ナッジを存分に活用した、誰もが自然と健康になれるやさしい社会が進んでほしい。