



## 情報ボックス

### 高齢者の社会参加の鍵は「得より損」 ナッジを用いたメッセージで関心が2倍に 東京都健康長寿医療センター研究所がプレスリリース

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルシーエイジング研究チームはこのほど、ナッジを活用したメッセージで社会参加活動への関心が2倍になるとしたプレスリリースを行った。国際学術誌 BMC Public Healthに掲載されたもの。

高齢期の健康長寿を支える柱として注目されている「社会参加」は、孤立の予防や心身の健康維持に寄与することから重要性が高まっている。しかしその一方で、「きっかけがない」「時間がない」「人間関係が面倒」といった理由で、多くの高齢者が活動参加への第一歩を踏み出せずにいる。

そこで、東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長の村山洋史氏らは、行動経済学にもとづく「ナッジ」に着目。ナッジとは、人々の行動を自然に後押しするアプローチで、今回の研究では、その手法の一つであるメッセージフレーミング（情報の見せ方の工夫）を応用し、「どのようなメッセージが高齢者の社会参加活動を促すのか？」を観察研究で検証した。

対象は、新潟県十日町市、山形県川西町在住の65歳以上の高齢者1,524人。①個人利得メッセージ（あなたが社会参加活動をすることで、やりたいことが継続でき、自己負担の医療介護費が抑制される）、②個人損失メッセージ（あなたが社会参加活動をしなければ、やりたいことを諦めることになり、自己負担の医療介護費が高くつく）、③地域利得メッセージ（あなたが社会参加活動をすることで、地区に住む人同士のつながりや絆が強まり、みんなが元気に安心して住み続けられる）、④対照群（メッセージなし）といった社会参加活動に関する異なるメッセージを読んでもらった上で、社会参加への態度や意欲を尋ねた。

その結果、個人損失メッセージ群は対照群に比べ、①社会参加活動への関心（関心の高さ）：1.96倍、②社会参加活動の開始意向（近々はじめてみたい）：1.74倍、社会参加活動への印象（良い印象がある）：1.56倍高かった。すなわち、「参加しないことのリスク（=損失）」を強調したメッセージは、社会参加していない人の関心や行動意欲を高めるのに有益である可

能性が示された。これは、人間が持つ「損失回避バイアス」と呼ばれる認知バイアスと深く関係している。人々は何かを得たときの喜びよりも、同じ価値のものを失ったときの苦痛を2~3倍強く感じる傾向があると言われ、社会参加活動をしないことによる損失に訴求したメッセージによって関心、意欲、印象が強く刺激された可能性がある。

本研究は、「社会参加を促すにはどのようなメッセージが効果的か？」という実践的課題にエビデンスをもって答えた国内初の大規模研究。メッセージフレーミングは、制作コストが極めて低く、広く展開しやすいという利点もある。今後、自治体等の広報活動や介護予防活動に効果的なメッセージの設計が求められる中で、重要な知見となる可能性がある。

### 施策やフェーズに横串を指し、 フェーズフリーの地域づくりと健康危機管理を!

第84回日本公衆衛生学会総会で尾島俊之・  
浜松医科大学健康社会学講座教授が学会長講演

第84回日本公衆衛生学会総会が10月29~31日、学会長=尾島俊之・浜松医科大学健康社会学講座教授のもと、静岡市で開催された。

学会長講演では、「フェーズフリーの地域づくりと健康危機管理」をテーマに浜松医科大学健康社会学講座教授の尾島俊之氏が登壇した。

健康日本21第三次では、目指すべき方向性として、「個人の行動と健康状態の向上」に加え、「社会環境の質の向上」が明確に位置づけられた。尾島氏はこのうち、「社会環境の質の向上」の重要性を強く主張し、「たとえ個人の行動と健康状態が変わらずとも、社会環境の質が向上すれば、地域全体の健康度は良くなる。すなわち、地域づくりがしっかりととなされれば、健康寿命は延びる」と明言した。

健康寿命については、ここまで着実に延伸しているとし、その要因として、喫煙率の減少や食塩摂取量の減少などを挙げ、健康増進法の受動喫煙防止や食環境整備といった社会環境改善の取り組みの成果を強調。健康寿命のさらなる延伸に向けては、「腰痛や関節障害等への対処が効く」とし、やはり環境整備の重要性を指摘した。一方で苦戦しているのは、一貫して増加している男性の肥満と長期的に減少している身体活動量であるとし、「生活習慣病は20~30歳に急増し、40歳代で定着する。太ってからでは遅い。20~30歳代への介入が重要」と指摘。その上で、「事業所との連携がポイント。健康経営で地域職域連携を行ったり、学校との連携、さらには地域づくりや都市計画などとの整合を図ることが欠かせない」と強調した。

介護予防では、虚弱者をラベリングした特定高齢者施策での失敗に触れ、5%いると想定した一方、全国で0.2%しか参加が得られず、「介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン」を取りまとめ、すべての高齢者を対象とした「通いの場」へのシフトを模索。その結果、「要介護認定率を改善することができた」と振り返った。

このときに参考としたのが、健康格差研究で著名なマーモット卿の思想を日本の自治体の取り組みに落とし込んだ「健康格差対策の7原則」（「始める」=課題共有、「考える」=配慮ある普遍的対策、ライフコース、「動かす」=PDCA、重層的対策、縦割りを超える、コミュニティづくり）と述懐。「支援する人とされる人とスパッと線を引くと烙印を押されたと感じ、失敗する。すべての人を対象としつつ、リスク者に手厚くすると良いと、7原則の配慮ある普遍的対策では指摘されている」と説明した。

一方、健康危機管理については、健康安全・危機管理対策総合研究事業等を通じ、DHEAT（災害時健康危機管理支援チーム）、大規模災害時に被災地都道府県等に設置する保健医療福祉調整本部のマネジメントのガイドライン、保健所等における健康危機管理に資する人材育成の手引きなどに関与。「平成28年の熊本地震では、医療チームや保健師チームなど多くの専門職チームが奮闘したが、連携不足が露呈。そこで、保健医療福祉調整本部の設置が通知され、令和7年には保健所への設置も決定された」と振り返った。

災害支援においては、「CSCA（指揮調整、安全衛生、情報伝達、評価）が確保されているかを確認してほしい。避難所においてもCSCAが大事になるが、検討が不十分。避難所の運営組織がしっかりしているかも重要なポイント。確認いただきたい」と指摘した。CSCAの安全衛生のうち、職員や役員等の健康管理については、「業務マネジメント、メンタルヘルスケア、状況把握、活動・勤務時間、睡眠時間、血圧、業務の過重・家庭の過重に配慮することが重要。米国の災害対策本部を視察した際にクワイエットルームが設置されていた。静かに考える場は、心のケアを含む安全衛生には欠かせない」と訴えた。

さらに、災害対応では、OODA（見る、わかる、決める、動く）を繰り返すOODAループが有用と強調する一方、「これは平時の地区診断や計画づくりにも活用でき、フェーズフリーが進む」と助言した。

その上で尾島氏は、「生活習慣病予防、母子保健、健康危機管理などは別々の事業、テーマとして扱われがち。しかし、人々の健康・幸福という最終目的は共通している。平時の地域づくりも大局的に推進

すると健康危機管理につながり、健康危機管理も実際に極めれば平時の健康づくり、地域づくりにつながる。施策やフェーズに横串を指し、フェーズフリーの地域づくりと健康危機管理を行うことが重要」とメッセージを送った。

## 暑さ・寒さを防げない住宅で暮らす人は 抑うつ傾向の割合が1.57倍高い

東北大学大学院歯学研究科国際歯科保健学分野などが  
プレスリリース

東北大学医学部・医学系研究科と東北大学病院によって共同で運営されるWebメディア「東北大学医療系メディア〈LIFE〉」は9月16日、「暑さ・寒さを防げない住宅で暮らす人は、抑うつ傾向の割合が1.57倍高い」とするプレスリリースを行った。「Scientific Reports」に掲載されたもの。

日本の住宅の9割以上は、WHOが推奨する冬の最低室温18℃以上を満たしておらず、断熱性能が低い。住宅の暑さや寒さは、循環器疾患、呼吸器疾患、睡眠障害の増加などの健康被害につながることが先行研究で報告されている一方、精神保健との関連については十分に検討されていない。

そこで、東北大学大学院歯学研究科国際歯科保健学分野などでは、高齢者約1万7千人を対象に住宅の温熱環境と抑うつ傾向との関連を検証した。

住宅については暑さ・寒さを防げる環境であるかどうかを尋ね、抑うつ傾向については高齢者うつ尺度を用い、5点以上を抑うつ傾向と定義した。分析に際しては、年齢、性別、BMI、教育歴、等価収入、財産、婚姻状況、独居、就労状況、外出頻度、社会参加、住宅種別、主観的認知機能低下、運動時間、飲酒、喫煙、他疾患の有無、省エネルギー基準の地域区分、居住年数の影響を除外した。

その結果、対象者1万7491人（平均年齢 $74.5 \pm 6.1$ 、男性49.4%）のうち、暑さや寒さが防げない住宅の居住人は5.1%、抑うつ傾向のある人は22.8%だった。統計解析で他要因の影響を考慮した結果、暑さ・寒さを防げる住宅で暮らす人と比べ、そうでない住宅で暮らす人では、抑うつ傾向である可能性が1.57倍（95%信頼区間：1.45-1.71）高かった。また、地域別に解析したところ、北海道以外のすべての地域で住宅の暑さ・寒さと抑うつ傾向の間には統計学的に意味のある関連が見られた。

東北大学大学院等では、これらの結果を踏まえて、断熱材の設置といった住宅の温熱環境の改善により、高齢者のうつ病の予防につながる可能性が示唆されたとした。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）