

ナッジの射程： とくしま生協におけるフィールド実験

リサーチ・ディスカッション・ペーパー
RESEARCH DISCUSSION PAPER

石原 卓典、室岡 健志、牛房 義明、依田 高典

2023年9月

消費者庁新未来創造戦略本部国際消費者政策研究センター
International Consumer Policy Research Center (ICPRC)
Strategic Headquarters for Frontiers of Consumer Policy
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

本リサーチ・ディスカッション・ペーパーは、新未来創造戦略本部国際消費者政策研究センターの研究者等により行われた研究の成果を取りまとめたものです。学界、研究機関等の関係する方々から幅広くコメントを頂き、消費者行政における政策立案の基礎資料として役立つことを意図して発表しております。なお、全て研究者個人の責任で執筆されており、消費者庁の見解を示すものではありません。

ナッジの射程：

とくしま生協におけるフィールド実験

石原卓典* 室岡健志† 牛房義明‡ 依田高典§

要旨

本研究では、2018年から2019年にかけて、とくしま生協の組合員1,963人を対象にフィールド実験を実施した。歩数や運動時間、体重という健康指標に対して、目標提示型のナッジによる効果検証を実施した。また、提示する目標期間を変えることや社会比較による情報を付加することによって効果が異なるか検証を行った。分析の結果、介入のあり／なしだけに着目した場合、いずれのアウトカムに対しても介入の効果は見られなかった。一方でお勧め商品が記載された商品へ反応した人に限ってみると、歩数についてのみ効果がみられた。また、介入のうち、どのような内容が特に効果があったのかを検討するため、ブロード／ナロー、リマインダー／社会比較といった介入種別ごとに分けて効果検証を行った。まず、ブロード／ナローに着目すると、介入全体での結果と同様に標本全体では介入効果は見られず、お勧め商品が記載された商品へ反応した人についてのみ、歩数への介入効果がみられた。さらに、リマインダー／社会比較に着目すると標本全体・お勧め商品が記載された商品へ反応した人のどちらについても歩数について社会比較による介入の効果がみられた。

JEL 分類番号：C93, I12, I38

キーワード：フィールド実験, 健康行動, ナッジ, 目標設定

* 京都先端科学大学国際学術院 准教授 ishihara.takunori@kuas.ac.jp

† 大阪大学大学院国際公共政策研究科 准教授 murooka@osipp.osaka-u.ac.jp

‡ 北九州市立大学経済学部 教授 ushifusa@kitakyu-u.ac.jp

§ 京都大学大学院経済学研究科 教授 ida@econ.kyoto-u.ac.jp

1 イントロダクション

望ましい健康行動を促すために、ナッジを用いた介入が様々な政策フィールドで実践されている。こうしたナッジは政策現場だけでなく実証研究でもその効果の検証が行われ、行動変容を促す方策の一つとして注目されている (Li et al., 2021)。

健康行動へのナッジを活用した先行研究としては、Chapman et al. (2016)や Burke et al. (2012)などがあげられる。例えば、Chapman et al. (2016)では歩数に対する目標提示型のナッジの効果検証を行っている。彼らの研究ではより高い目標を提示することで歩数が増加することが示されている。さらに、社会比較による介入も実施しており、単になる情報提示だけでなく、社会比較を行うことでより歩数が増加することを示している。次に Burke et al. (2012)では、日記や体重記録アプリを用いる形で、体重に対するナッジの効果検証を行っている。

これらの先行研究では、目標変数への介入効果についてのみ着目しており、他の変数への波及効果については検証していない。健康行動の場合、歩数を変えることで運動時間が変わり、体重が変化するというように効果が波及する可能性がある。ナッジの波及効果を検証した先行研究としては、例えば Fukuma et al. (2022)がある。彼らの研究ではナッジによる介入を行うことで、受診率を有意に増加させることは確認されているが、健康アウトカムへの影響までは確認されていない。このようにナッジによる介入の健康行動への波及効果を検証することにより、介入が個人に与えるより広範な影響をとらえることができる。このように、ナッジの波及効果を検証することにより、より正確にナッジが個人に与える広範な効果を把握することができる。

本研究では、情報提供ナッジによる介入がどの程度健康行動に対して波及効果を持つのかを検証する。具体的には、健康指標アウトカムとして、歩数・運動時間・体重の3つを設定し、これらに対して介入効果がどの程度波及するのか検討を行う。今回の実証では、健康行動を促すための手段として、リマインドや社会比較による介入に着目し、目標提示による介入がどのような効果を持つのかを検証する。また、提示する目標の期間を変更することによって、細分化した目標提示を行うのがよいのか、それとも期間を通した目標をそのまま提示するのがよいのかということを検討する。さらに、個人が介入を実際に見ているか否かがどれほど介入の効果に違いをもたらすのかを調べるため、お勧め商品が掲載されたチラシへの反応の有無を代理変数として用いることにより、介入効果とチラシへの反応の関係性を調べる。

2 実験デザインおよびデータ

我々は、2018年6月から2019年12月にかけて、とくしま生協の組合員を対象にフィールド実験を実施した。この実験は消費者庁の「健康と生活に関する社会実験」事業の一貫として実施したものである。

2.1 実験デザイン

我々の実験の対象は、とくしま生協の組合員である。2018年6月にとくしま生協を通じて事前アンケートと実験参加同意書を配布し、その事前アンケートの回答と同意書への同意が確認できた人を実験の参加者とした（ $n=2,448$ ）。後述する分析では、目標体重が減少の人のみを対象として分析を行っている（ $n=1,963$ ）。

今回の実験では、2018年6月にとくしま生協を通じて22問からなる事前アンケートを行った（参考資料1）。このアンケートは、実験参加者の社会経済属性や体重等の健康データ取得を目的として実施した。また、実験期間中の定期的な体重等の健康データ取得のために、2018年8月から2019年10月までの間、2か月に一度、5問～7問のアンケート（以下、定期アンケート：参考資料2）を計8回実施した。なお、介入は、2018年10月から2019年8月まで実施しており、介入終了後にフォローアップ期間を設けた。

<図1：実験スケジュール>

2.2 介入

図2では今回の実験の流れを示している。とくしま生協の組合員を対象に2018年6月に事前アンケートを実施した（回答者数：2,448人）。この事前アンケートの回答者のうち、現在の体重が目標体重よりも高い人（減少グループ）が今回の実験の主な対象者である（1,963人）。この減少グループの人に対して、介入を与えないコントロール・グループ（C）と後述する介入を与える4つのトリートメント・グループ（T1～T4）の計5つのグループにランダムに分けた。

<図2：実験フロー>

また、この5つのグループをさらにランダムに半数ずつに分け、一方にお勧め商品が掲載されているチラシを配布し、他方にお勧め商品が掲載されていないチラシを配布した（参考資料3）。このお勧め商品への反応（購買率）を、介入情報が載っているチラシを見ているか、見ていないかの代理変数として扱う。お勧め商品が掲載されたチラシは2018年9月より一月毎に配布している。以下の分析では、2018年9月のチラシ配布後のお勧め商品が購買可能となる週から、2019年2月の最終週までの購買データを用いた。

次に社会実験で行った介入の内容について詳述する。今回の社会実験では2種類の情報を2種類の方法で与えることにより、 2×2 の計4種類の介入を行った。情報については、リマインダーによる介入と社会比較による介入を行った。リマインダーによる介入は、目標体重への到達率を提示するものである。すべての実験参加者は事前アンケートの段階で1年半後に目標とする体重を設定している。その目標体重への到達率を計算し、定期アンケート配布と併せて通知した。また、社会比較による介入は、目標体重への到達率

を計算し、定期アンケート配布と併せて通知するとともに、目標体重への到達率のグループ内での順位を通知した。次に情報の与え方として、ブロードとナローの2種類を設定した。ブロードによる情報提供では、実験期間全体での情報を通知した。他方、ナローによる情報提供では、実験期間を7分割した上で直近2か月のみの中での情報を通知した。

以上をまとめると、ブロード×リマインダー（T1）による介入では、実験期間全体での目標体重への到達率を提示した（図3左上）。また、ナロー×リマインダー（T2）による介入では、実験期間全体を7分割し、直近2か月のみの中での目標体重への到達率を提示した（図3右上）。ブロード×社会比較（T3）による介入では、実験期間全体での目標体重への到達率を提示するとともに、実験期間全体での目標体重への到達率のグループ内での相対順位を提示した（図3左下）。最後にナロー×社会比較（T4）による介入では、実験期間全体を7分割し、直近2か月のみの中での目標体重への到達率を提示するとともに、グループ内での相対順位を提示した（図3右下）。

2.3 バランス・チェック

表1では、事前アンケートでの回答をもとに各グループのバランス・チェックを行った。ここでは、年齢・性別・身長・体重・BMI・目標体重・野菜摂取量（1食当たりの皿数）・歩数（一日当たり）・運動時間（一日当たり：分）・睡眠時間（一日当たり：分）・学歴（大卒以上か否か）・所得（百万円）についてグループ間で比較を行ったところ、グループ間で有意差はみられなかった。これにより、今回の実験において、各グループ間でのバランスがとれていることが分かる。

<表1：バランス・チェック>

2.4 お勧めチラシへの反応

ここでは、各グループ内でのお勧めチラシへの反応率を見ていく。まず、表2では各グループ内でのお勧めチラシが配布された人数/配布されなかった人数を示している。これにより、各グループおおよそ半数の参加者にお勧めチラシが配布されていることが分かる。

<表2：グループ別お勧めチラシ配布人数>

表3ではグループ毎のお勧めチラシへの反応率（リコメンド反応率）を示している。ここで、リコメンド反応率は2018年9月のチラシ配布後のお勧め商品が購買可能となる週から、2019年2月の最終週までの購買データを用いている。この期間内で一度でもお勧めされた商品を買っていれば1、そうでなければ0となるようにコーディングしたデータを用いて計算を行っている。表3より、約24-32%の参加者がお勧めチラシに反応して購買を行ったことが分かる。以下では、ここで計算したリコメンド反応率を介入チラシを見て

いるか否かの代理変数として用いることにより分析を行う。

<表3：グループ別リコメンド反応率>

2.5 仮説

健康行動、特にダイエットのような行動に関わる意思決定は self-control problem として知られており、消費者が時間非整合的である場合には事前の計画を履行できないことが問題となる。こうした問題を解決するためにしばしば目標設定が行われることがあるが、目標設定の範囲をどう決めるかでタスクへのパフォーマンスは異なってくるということが考えられる。Koch & Nafziger (2016)では、こうした目標設定の範囲によってパフォーマンスが異なることを理論的に説明しており、より広い目標設定 (broad bracketing) よりも狭い目標設定 (narrow bracketing) を行うことで行動変容が誘発されやすいことを示している。目標設定を行うことで参照点が増え、それを下回ったパフォーマンスを行うことが苦痛となるが、広い目標設定を行うことにより、目標から逸脱するインセンティブが生まれてしまうためである。こうした、提示される目標範囲の違いにより、人間の行動への影響が異なることは実証的にも研究が行われており、例えば Clark et al. (2020)や Koch & Nafziger (2020)などがあげられる。Clark et al. (2020)では、大学生に対して最終的な成績に対する目標と学期中の各課題に対する目標をそれぞれ提示し、その効果検証を行っている。彼らの研究では、課題に対する目標提示を行うことで、成績に対する目標を提示した群と比較して、パフォーマンスが向上したことが報告されている。また、Koch & Nafziger (2020)では、オンライン実験を行い一日単位でタスクに対する目標を提示する場合と一週間単位で目標提示を行う場合とでパフォーマンスに違いが出るか調べ、より短い期間の目標設定を行う方がパフォーマンスが高まることを報告している。

以上より、目標提示の期間を広く設定する場合に比べ、狭い期間での目標設定を行うことによってより行動が促進すると考えられる。さらに、単純に目標提示を行う場合に比べて、社会比較情報として他者との比較を行うことで他者の行動履歴が参照点になり、それを下回ることでプレッシャーを感じるため、より行動が促進されることが予想される。

3 推定方法および結果

3.1 平均介入効果の推定手法

介入による効果を推定するために、減少グループ 1,963 人のうち実験の途中で辞退した 75 人を除いた 1,888 人を分析に使用する。また分析に使用するデータは、2018 年 6 月から 10 月までの介入実施前データと 2018 年 12 月から 2019 年 10 月までの介入実施後データである。これらのデータは事前アンケートおよび定期アンケートにより取得したものである。今回は分析手法として、以下で詳述する固定効果モデルを用いて差分の差分分析を行

った。

$$y_{it} = \alpha_i + \sum_g \beta_g D_{ig} T_t + \zeta_t + \epsilon_{it}$$

ここで、 i は各個人を示し、 t は各時点を表す。 y_{it} は個人 i の時点 t におけるアウトカムを表す。以下の分析ではアウトカムとして、体重 (kg)・一日当たり歩数・一日当たり運動時間 (分) の健康指標を用いた。また、Appendix では定期アンケート提出の有無を示す2値変数もアウトカムとして使用した分析結果を示している。また、 D_{ig} は各介入を示すダミー変数である。以下の分析では、①介入全体、②ブロード／ナロー、③リマインダー／社会比較、の3種類の方法でそれぞれ介入効果を計算する。 T_t は介入開始後であれば1を、開始前であれば0をとるダミー変数を示す。さらに、 α_i は各個人ごとの固有の効果を表す個人固定効果を示しており、 ζ_t は期間毎の時間経過による固有の影響を表す時間固定効果を示している。最後に ϵ_{it} は誤差項を表している。

3.2 平均介入効果の推定結果

3.2.1 介入群全体での介入効果

<表4：介入群全体での介入効果>

表4では、介入群全体での健康指標に対する介入効果について検討する。ここでは、何らかの介入を受けていれば1を、そうでなければ0となるようにダミー変数を作成して分析を行っている。また、表中の(1)では標本全体での介入効果を報告している。(2)ではリコメンドが与えられなかった標本での介入効果を報告し、(3)ではリコメンドが与えられたが反応しなかった標本での介入効果を、最後の(4)ではリコメンドが与えられて反応した標本での介入効果を報告している。

まず歩数についての結果を見ていく。標本全体について表中の定数項より、統制群での一日当たり平均歩数は3,883歩であることが分かる。そこに介入が与えられることにより、161.9歩歩数が増加するが、この結果は統計的に有意な結果ではない。ここから標本をサブサンプルに分解して分析を行うと、リコメンドが与えられなかった標本とリコメンドが与えられたが反応しなかった標本については歩数に対して有意な介入効果はみられていない。一方、リコメンドへの反応のあったサブサンプルについては、885.6歩の歩数の増加がみられ、有意水準1%で統計的に有意な結果であることが分かる。

運動時間・体重については、標本全体・サブサンプルに分けて分析を行った場合でも有意な介入効果はみられなかった。

以上より、介入全体での効果を見た場合、健康指標に対して標本全体では介入による統

計的に有意な効果はみられないが、サブサンプルに分割して分析することで、歩数でのみリコメンドへの反応があった人で、有意な効果がみられることが分かる。

3.2.2 ブロード/ナローによる介入効果

<表 5：ブロード/ナローの介入効果>

次に、介入をナローとブロードに分けたうえで、それらの介入による効果を分析する（表 5）。表 4 と同様、表中の（1）では標本全体での介入効果を報告している。（2）ではリコメンドが与えられなかった標本での介入効果を報告し、（3）ではリコメンドが与えられたが反応しなかった標本での介入効果を、最後の（4）ではリコメンドが与えられて反応した標本での介入効果を報告している。

まず歩数についての結果をみていく。標本全体での介入効果を見るとブロードによる介入を与えた場合も、ナローによる介入を与えた場合にも統計的に有意な介入効果はみられない。サブサンプルに分割したうえで、介入効果を検討すると、リコメンドなし・リコメンドへの反応なしのサブサンプルでは介入による効果はみられない。一方で、リコメンドへの反応があったサブサンプルでは、ブロードにより 677.4 歩統計的に有意な歩数の増加がみられている（有意水準 5%）。また、ナローについても 1,102 歩統計的に有意な歩数の増加がみられている（有意水準 1%）。ブロードとナローとの介入効果の差については、統計的に有意な違いはみられなかった（ p 値=0.14）。

また、運動時間については、標本全体でもサブグループに分割した場合でもブロードとナローによる統計的に有意な介入効果はみられなかった。

最後に、体重については標本全体で見た場合には介入による有意な介入効果はみられなかったが、リコメンドへ反応のなかったサブグループでのみ-2.4kg の体重の減少がみられている（有意水準 5%）。

3.2.3 リマインダー/社会比較による介入効果

<表 6：リマインダー/社会比較の介入効果>

表 6 では、介入をリマインダーと社会比較に分けたうえで、それらの介入による効果を分析する。表 4 と同様、表中の（1）では標本全体での介入効果を報告している。（2）ではリコメンドが与えられなかった標本での介入効果を報告し、（3）ではリコメンドが与えられたが反応しなかった標本での介入効果を、最後の（4）ではリコメンドが与えられて反応した標本での介入効果を報告している。

歩数についての結果を見ると、標本全体ではリマインダーによる介入効果はみられない

が、社会比較による介入の効果がみられる。社会比較による介入を与えることにより、歩数は253歩有意に増加する（有意水準1%）。サブグループへの分割を行うとレコメンドなし・レコメンドへの反応なしのグループではリマインド・社会比較ともに介入の効果はみられない。しかし、レコメンドへの反応があったグループについてみると、社会比較でのみ1,274歩の歩数の増加がみられる（有意水準1%）。

歩数に関しては、社会比較で一部のグループで介入による効果がみられたが、運動時間や体重については、標本全体で見た場合もサブグループについてみた場合も、統計的に有意な介入効果は見られなかった。

4 考察・結果

本研究では歩数や運動時間、体重に対する目標提示の効果検証を行った。また、提示する目標期間を変えることや社会比較による情報を付加することによって効果が異なるか検証を行った。

結果としては、介入のあり／なしだけに着目した場合、いずれのアウトカムに対しても介入の効果は見られなかった。一方でお勧め商品が記載された商品へ反応した人に限ってしてみると、歩数についてのみ効果がみられた。このことより、標本全体で考えた場合にはナッジによる効果は見られないが、介入をきちんと見ていると考えられる人については歩数の増加という形である程度の効果は見られるが、介入は運動時間や体重といったものにまで効果は波及していないことが分かる。

また、介入のうち、どのような内容が特に効果があったのかを検討するため、ブロード／ナロー、リマインダー／社会比較といった介入種別ごとに分けて効果検証を行った。まず、ブロード／ナローに着目すると、介入全体での結果と同様に標本全体では介入効果は見られず、お勧め商品が記載された商品へ反応した人についてのみ、歩数への介入効果がみられた。このことから介入をきちんと見ていると考えられる人については、歩数の増加がみられることが分かる。しかし、この2つの介入間での介入効果の差について、有意差は見られなかった。さらに、リマインダー／社会比較に着目すると標本全体・お勧め商品が記載された商品へ反応した人のどちらについても歩数について社会比較による介入の効果がみられた。このことから、歩数に対して社会比較は介入に反応しやすい人に対して大きな効果を持つことが分かる。

今回の実験では、生協のチラシとともに配布するという形で介入を実施したため、そもそも介入チラシを見ていない人が多い可能性がある。そのため、3割程度の人しか介入に対して反応しておらず、介入の効果が小さくなったことが考えられる。さらに、歩数は意識的に変えやすい変数であるものの、運動時間や体重を変えることは難しいことが考えられる。

・ Appendix 1：提出率への影響

<表 7：提出率への介入効果>

今回の実験では各フェーズで健康データを実験参加者に提出してもらう必要があった。また、社会比較などによる介入では心理的負荷が伴う可能性があるため、健康データの提出率にグループ間での差が生まれる可能性がある。そのため、ここではグループごとの提出率の違いを検証する。

表 7 では、グループごとの提出率の違いを報告している。表中の (1) では標本全体での介入効果を報告している。(2) ではリコメンドが与えられなかった標本での介入効果を報告し、(3) ではリコメンドが与えられたが反応しなかった標本での介入効果を、最後の (4) ではリコメンドが与えられて反応した標本での介入効果を報告している。

まず、すべての群を合算した結果について提出率の違いを見てみると、標本全体でのみ介入を受けることにより提出率が低下していることが分かる。次に、ブロード/ナローで分けて群ごとの提出率の差を見ると、標本全体・リコメンドあり反応なし群でブロードによる介入で提出率の低下がみられる。最後に、リマインダー/社会比較で分けて群ごとの提出率の差を見てみると、標本全体で社会比較による介入で提出率の低下がみられる。

このように、今回の実験では介入を与えたことにより、提出率に違いが生まれている。そのため、介入を受けて提出した人と提出しなかった人で違いがある可能性があるため、本文中の推定結果の解釈には留意が必要である。

参考文献

- Burke, L.E., M.A. Styn, S.M. Sereika, M.B. Conroy, L. Ye, K. Glanz, and L.J. Ewing, (2012). "Using mHealth technology to enhance self-monitoring for weight loss: a randomized trial." *American journal of preventive medicine* 43(1), 20-26.
- Chapman, G.B., H. Colby, K. Convery, E.J. Coups, (2016). "Goals and Social Comparisons Promote Walking Behavior." *Medical Decision Making* 36, 472-478.
- Clark, D., Gill, D., Prowse, V., & Rush, M. (2020). Using goals to motivate college students: Theory and evidence from field experiments. *Review of Economics and Statistics*, 102(4), 648-663.
- Fukuma, S., Sasaki, S., Taguri, M., Goto, R., Misumi, T., Saigusa, Y., & Tsugawa, Y. (2022). Effect of nudge-based intervention on adherence to physician visit recommendations and early health outcomes among individuals identified with chronic kidney disease in screens. *Journal of the American Society of Nephrology*, 33(1), 175-185.
- Koch, A. K., & Nafziger, J. (2020). Motivational goal bracketing: An experiment. *Journal of Economic Theory*, 185, 104949.
- Koch, A. K., & Nafziger, J. (2016). Goals and bracketing under mental accounting. *Journal of Economic Theory*, 162, 305-351.
- Li, R., Zhang, Y., Cai, X., Luo, D., Zhou, W., Long, T., ... & Li, M. (2021). The nudge strategies for weight loss in adults with obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis. *Health Policy*, 125(12), 1527-1535.

図表

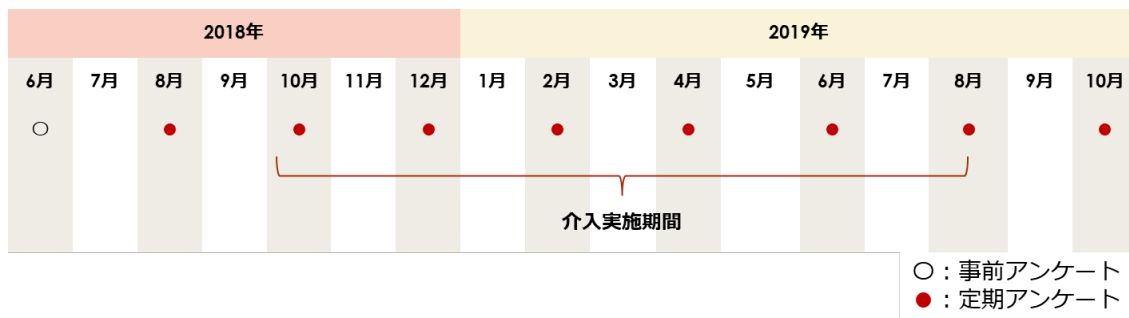


図 1：実験スケジュール

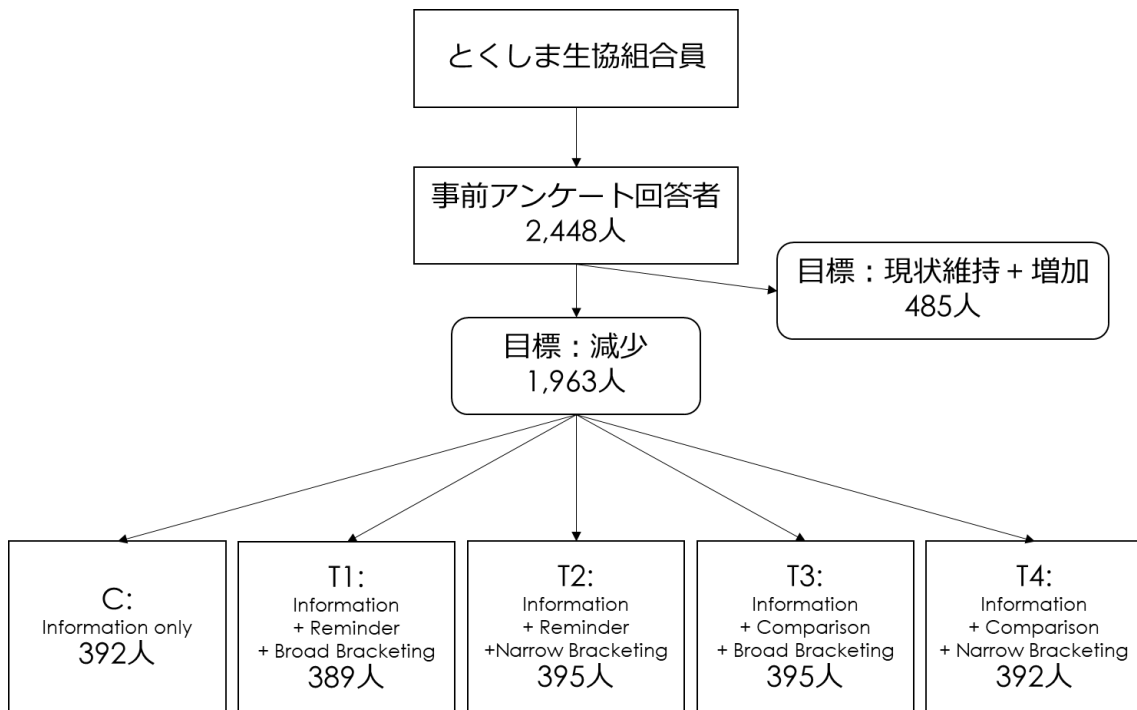


図 2：実験フロー

消費者 太郎 様

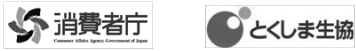
健康と生活に関する社会実験

あなたの体重は、2018年8月時点で81.0kgでした。
 実験開始時の体重は82.0kgで、あなたが選んだ目標体重は70.0kgです。
 目標達成には、12.0kgの減少が必要です。

2018年8月の時点での、あなたの目標達成度は

1.0 kg / 12.0 kg (+8.3%)

でした。「+」は目標に向け前進、「-」は後退



消費者 太郎 様


健康と生活に関する社会実験

あなたの体重は、2018年8月時点で81.0kgでした。
 実験開始時の体重は82.0kgで、あなたが選んだ目標体重は70.0kgです。
 目標達成には、二ヶ月間で1.5kgの減少が必要です。

直近の二ヶ月間での、あなたの目標達成度は

1.0 kg / 1.5 kg (+66.7%)

でした。「+」は目標に向け前進、「-」は後退



消費者 太郎 様

健康と生活に関する社会実験

あなたの体重は、2018年8月時点で81.0kgでした。
 実験開始時の体重は82.0kgで、あなたが選んだ目標体重は70.0kgです。
 目標達成には、12.0kgの減少が必要です。

2018年8月の時点での、あなたの目標達成度は


1.0 kg / 12.0 kg (+8.3%)

でした。「+」は目標に向け前進、「-」は後退

2018年8月の時点において同じ種類のチラシを受け取り、定期アンケートにご回答いただいた方600人の中での、あなたの目標達成度は

432位 / 600人 (上位72%)

でした。



消費者 太郎 様

健康と生活に関する社会実験

あなたの体重は、2018年8月時点で81.0kgでした。
 実験開始時の体重は82.0kgで、あなたが選んだ目標体重は70.0kgです。
 目標達成には、二ヶ月間で1.5kgの減少が必要です。

直近の二ヶ月間での、あなたの目標達成度は

1.0 kg / 1.5 kg (+66.7%)

でした。「+」は目標に向け前進、「-」は後退

直近の二ヶ月間において同じ種類のチラシを受け取り、定期アンケートにご回答いただいた方600人の中での、あなたの目標達成度は

432位 / 600人 (上位72%)

でした。




図 3：介入チラシ例

表 1：バランス・チェック

	Control:	Treatment 1: Broad Reminder	Treatment 2: Narrow Reminder	Treatment 3: Broad Reminder + Comparison	Treatment 4: Narrow Reminder + Comparison
年齢	58.15 (14.45)	57.55 (14.41)	57.14 (14.53)	57.10 (15.00)	56.88 (14.14)
性別	0.77 (0.42)	0.76 (0.43)	0.77 (0.42)	0.74 (0.44)	0.77 (0.42)
身長	158.47 (8.43)	158.85 (8.12)	158.42 (8.12)	158.82 (7.98)	158.52 (7.98)
体重	59.88 (10.80)	59.91 (10.75)	60.07 (11.54)	60.06 (10.90)	59.95 (10.98)
BMI	23.76 (3.26)	23.65 (3.24)	23.84 (3.55)	23.72 (3.31)	23.77 (3.40)
目標体重	56.49 (9.61)	56.49 (9.70)	56.67 (10.22)	56.60 (9.87)	56.44 (9.73)
野菜摂取量	3.06 (1.66)	2.99 (1.57)	2.99 (1.57)	3.15 (1.87)	3.26 (1.90)
平均歩数	3951.36 (2571.71)	4053.55 (2670.31)	4450.74 (3920.31)	4323.97 (3140.48)	4001.13 (2750.90)
平均運動時間 (分)	94.57 (75.62)	93.01 (71.24)	100.47 (78.53)	93.70 (71.43)	99.59 (73.10)
平均睡眠時間 (分)	391.03 (58.13)	384.13 (58.98)	384.84 (60.47)	402.72 (197.54)	389.31 (62.61)
学歴	0.38 (0.49)	0.45 (0.50)	0.42 (0.49)	0.43 (0.50)	0.44 (0.50)
所得	495.30 (263.12)	494.29 (269.47)	474.73 (260.37)	480.60 (256.04)	474.38 (257.96)

standard deviations in parentheses.

表 2：グループ別お勧めチラシ配布人数

	Control:	Treatment 1: Broad Reminder	Treatment 2: Narrow Reminder	Treatment 3: Broad Reminder + Comparison	Treatment 4: Narrow Reminder + Comparison	Total:
リコメンドあり (人)	193	183	190	194	187	947
リコメンドなし (人)	185	192	188	191	185	941
Total:	378	375	378	385	372	1,888

表 3：グループ別リコメンド反応率

	Control:	Treatment 1: Broad Reminder	Treatment 2: Narrow Reminder	Treatment 3: Broad Reminder + Comparison	Treatment 4: Narrow Reminder + Comparison	Total:
リコメンド反応数 (人)	57	47	46	62	59	271
反応率 (%)	29.53	25.68	24.21	31.96	31.55	28.62

表 4：介入群全体での介入効果

	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
	歩数				運動時間				体重			
cons	3,883*** (50.510)	3,969*** (75.010)	3,787*** (61.150)	3,823*** (181.000)	40.84*** (2.096)	41.26*** (3.824)	39.48*** (2.006)	42.73*** (3.419)	59.99*** (0.408)	60.04*** (0.557)	60.23*** (0.571)	59.18*** (1.528)
all	169.1 (89.260)	59.02 (133.500)	25.24 (107.900)	885.6*** (314.000)	-1.102 (3.704)	1.718 (6.804)	-3.145 (3.539)	-6.181 (5.933)	-0.513 (0.722)	-0.1 (0.990)	-1.801 (1.007)	1.207 (2.652)
R ²	0.007	0.007	0.009	0.013	0.034	0.029	0.066	0.064	0.001	0.002	0.002	0.003
N	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271
obs	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439

Standard errors in parentheses. **** p<0.01, ** p<0.05.

表 5：ブロード/ナローの介入効果

	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
	歩数				運動時間				体重			
cons	3,883*** (50.520)	3,969*** (75.010)	3,787*** (61.140)	3,823*** (180.900)	40.84*** (2.096)	41.26*** (3.824)	39.48*** (2.007)	42.73*** (3.420)	59.99*** (0.408)	60.04*** (0.557)	60.23*** (0.571)	59.18*** (1.529)
Broad	190.7 (97.690)	113.3 (145.700)	91.18 (118.300)	677.4** (344.200)	0.0633 (4.054)	3.76 (7.427)	-2.277 (3.884)	-7.686 (6.507)	-1.14 (0.790)	-0.916 (1.081)	-2.435** (1.105)	1.291 (2.909)
Narrow	147.3 (97.900)	3.299 (146.300)	-39.73 (118.100)	1,102*** (346.500)	-2.282 (4.063)	-0.378 (7.459)	-4.001 (3.874)	-4.618 (6.549)	0.123 (0.791)	0.738 (1.086)	-1.176 (1.102)	1.12 (2.928)
R^2	0.007	0.007	0.01	0.014	0.034	0.029	0.066	0.064	0.001	0.002	0.002	0.003
N	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271
obs	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439

Standard errors in parentheses. **** p<0.01, ** p<0.05.

表 6：リマインダー/社会比較の介入効果

	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
	歩数				運動時間				体重			
cons	3,883*** (50.510)	3,969*** (75.010)	3,787*** (61.140)	3,823*** (180.600)	40.84*** (2.096)	41.26*** (3.824)	39.48*** (2.007)	42.73*** (3.419)	59.99*** (0.408)	60.04*** (0.557)	60.23*** (0.571)	59.18*** (1.529)
Reminder	84.93 (97.820)	-11.89 (145.900)	79.23 (117.500)	379.8 (353.600)	1.653 (4.060)	6.484 (7.435)	-3.165 (3.856)	-3.346 (6.696)	-0.9 (0.791)	-0.798 (1.082)	-2.148 (1.097)	1.82 (2.993)
Comparison	252.9*** (97.740)	130.7 (146.100)	-32.91 (119.000)	1,274*** (337.700)	-3.842 (4.056)	-3.098 (7.448)	-3.124 (3.904)	-8.359 (6.394)	-0.128 (0.790)	0.605 (1.084)	-1.427 (1.111)	0.735 (2.859)
R^2	0.008	0.007	0.01	0.017	0.034	0.029	0.066	0.064	0.001	0.002	0.002	0.003
N	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271
obs	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439

Standard errors in parentheses. **** p<0.01, ** p<0.05.

表 7 (Appendix) : 提出率への介入効果

	介入全体での介入効果				ブロード/ナローの介入効果				リマインダー/社会比較の介入効果			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
cons	1*** (0.007)	1*** (0.011)	1*** (0.013)	1*** (0.019)	1*** (0.007)	1*** (0.011)	1*** (0.013)	1*** (0.019)	1*** (0.007)	1*** (0.011)	1*** (0.013)	1*** (0.019)
all	-0.0271** (0.013)	-0.0253 (0.019)	-0.0287 (0.022)	-0.0275 (0.033)								
Broad					-0.0399*** (0.014)	-0.0283 (0.020)	-0.0492** (0.025)	-0.0565 (0.036)				
Narrow					-0.0141 (0.014)	-0.0222 (0.020)	-0.00858 (0.025)	0.00259 (0.037)				
Reminder									-0.016 (0.014)	-0.0168 (0.020)	-0.0147 (0.024)	-0.0099 (0.038)
Comparison									-0.0381*** (0.014)	-0.0339 (0.020)	-0.0439 (0.025)	-0.0411 (0.036)
R ²	0.07	0.07	0.078	0.06	0.071	0.07	0.079	0.062	0.071	0.07	0.079	0.061
N	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271	1,888	941	676	271
obs	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439	16,992	8,469	6,084	2,439

Standard errors in parentheses. **** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1.

健康と生活に関する社会実験 事前アンケート(6月)

消費者行政新未来創造オフィス

生活協同組合 とくしま生協

アンケートへご回答いただく皆様へ

日頃より、消費者行政新未来創造オフィス、とくしま生協の活動にご理解、ご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

今回の事前アンケートは、8月13日から開始する社会実験の前に、皆様の健康に関する意識や近況を把握するためのアンケートです。全ての質問に正確にお答えいただくことで、当社会実験の信頼性が高まり、皆様のご協力がより今後の政策に活かされることとなりますので、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

今回のアンケートと、今夏からスタートする「健康と生活に関する社会実験」にご協力いただいた方々には、若干ではありますが、謝礼をご用意しております。

モニターになっていただき、引き続き当社会実験にご協力いただける方は、下記へのサイン(ご署名)をお願いいたします。なお、押印は不要です。

ご提供いただいたお名前等の個人情報は、謝礼をお渡しする方の特定など、当社会実験の目的にのみ(詳しくは最終ページをご確認ください)に使用しますので、ご安心ください。

ご署名などが無くご本人様を特定出来ない場合には、謝礼のお渡しが出来ないことがありますので、ご注意ください。

2018年 月 日

組合員コード(※)
(8ケタ)

--	--	--	--	--	--	--	--

お名前: _____

1月に実施したモニター募集で既にモニター登録をされている
生協組合員の配偶者の方はこちらに○をしてください



※お届け明細書又は注文書などをご覧ください。アンケートへのご回答者が、とくしま生協組合員の配偶者の方の場合でも、「組合員コード」は、とくしま生協組合員本人の方がご記入ください。

既にモニター登録いただいた皆様

今回も、アンケートにご協力いただきましてありがとうございます。本アンケートの表紙に組合員コードの記載があった方は、上記の組合員コードの欄の記入は不要です。ただし、本人確認のために必要ですので、お名前の欄は全ての方が、必ずご記入ください。

新モニターになっていただいた皆様

新しくモニターにご協力いただきまして、ありがとうございます。アンケートの中身に関して、質問がありましたら、オフィス代表番号088-600-0000に、ご連絡ください。また、謝礼等のお渡しにはご本人を特定する必要がありますので、今一度、組合員コード、お名前などをご確認ください。

調査実施機関

株式会社フジみらい（〒770-0873 徳島県徳島市東沖洲一丁目6番地1）
問い合わせ先電話番号：088-664-7075（平日9:00～17:00）
※モニター登録や応募方法等に関する質問はこちらにお問合せください。

下記の注意事項をお読みの上、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

○○○○○○○○○○○ご記入に際しての注意事項○○○○○○○○○○○

1. アンケートへのご記入に関して

- ・ 質問文をよくお読みになって、最初から順番にお答えください。
- ・ 本アンケート内容の一部は、1月に実施したアンケート内容と重複しますが、時間経過による変化を確認するためです。また、全ての質問に正確にお答えいただくことで、当社会実験の信頼性が高まり、皆様のご協力がより今後の政策に活かされることとなりますので、できる限り全ての質問に正確にお答えください。

2. ご記入いただいたアンケートの取り扱いについて

- ・ ご回答いただいたアンケート及びその内容につきましては、個人が特定できない形で統計的な処理を施します。また、当社会実験の目的以外では使用いたしませんので、安心してお答えください。

○○

問1 あなたは、食(カロリー、塩分摂取量、野菜の摂取量等)と健康に関して、それを改善するための「情報チラシ」の受け取りをどの程度望みますか。4段階評価で、当てはまるもの1つに○を付けてください。

1. 強く望む 2. 望む 3. 望まない 4. まったく望まない

問2 あなたは以下の各項目について、普段の生活の中で、どの程度意識をしていますか。それぞれ当てはまるものを1つお選びください。

	いつも	だいたい	ときどき	少しだけ	まったく ない
(ア) 食事の際、カロリーを確認するようにしている	1	2	3	4	5
(イ) 食事の際、塩分量を確認するようにしている	1	2	3	4	5
(ウ) 健康のために、お酒を控えるようにしている	1	2	3	4	5
(エ) 健康のために、運動をするようにしている	1	2	3	4	5
(オ) 普段、十分な睡眠時間をとるようにしている	1	2	3	4	5

【お願い】問3、問4は、当社会実験において、重要な設問となりますので、正確にお答えいただきますよう、重ねてお願いいたします。

問3 現在のあなたの身長と体重を教えてください。

※ 体重について可能であれば 100g 単位までお答えください。

身長：

百	+	-

 cm 体重：

百	+	-

 .

--

 kg
(例：80.2kgならば、「80.2」と記載)

問4 あなたご自身の体重について、目標を定めてください(100g 単位まで)。平成 31 年9月までに達成する目標として、ご記入ください。

体重：

百	+	-

 .

--

 kg (例：80.2 kgならば、「80.2」と記載)

問5 あなたが普段、一日に食べている野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で考えると何皿になりますか。一皿は小鉢1つ(約70g)と考えてください。

一日当たり：

+	-

皿 (例：4皿ならば、「4」と記載)

問6 あなたの一日当たりの平均歩数を教えてください。

一日当たり：

万	千	百	十	-

歩 (例：3400歩ならば、「3400」と記載)

問7 あなたの一日当たりの平均運動時間を教えてください。一駅前で降りて歩く、階段を使うなど、意識して体を動かしていることも運動時間として数えてください。

一日当たり：

+	-

時間

+	-

分 (例：1時間30分ならば、「1」と「30」を記載)

問8 あなたの一日当たりの平均睡眠時間を教えてください。

一日当たり：

+	-

時間

+	-

分 (例：6時間30分ならば、「6」と「30」を記載)

問9 次の(ア)から(カ)の質問に対して、過去一か月の間あなたご自身がどのような状態であったか、6つの項目それぞれの当てはまる番号1つに○を付けてください。

	いつも	だいたい	ときどき	少しだけ	まったく ない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をしても骨折れだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問10 次の文章は、あなたご自身をどのくらいよく表していると思いますか。以下の回答欄のうち、ご自身に当てはまる数字を1つ選んで○を付けてください。
0は「まったく表していない」、10は「完璧に表している」ということを意味します。

	自分をまったく表していない										自分を完璧に表している
今すぐやった方がいいだろうとわかっていても、課題を先に延ばす傾向がある	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

問11 あなたは普段、タバコを吸うことがありますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。また、以下で「1. 毎日吸う」、「2. とくどき吸う」とお答えになられた方は、一日当たりの喫煙本数もお答えください。

1. 毎日吸う 2. とくどき吸う 3. 以前吸っていたが、今は吸わない 4. まったく吸わない	} →	(一日当たり) <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/> 本
---	-----	--

問12 あなたは普段どれくらいの頻度でお酒を飲まれますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。
また、お酒を飲まれる方(1~5を選択された方)は一日当たりどれほど飲まれるか、以下を参考にお答えください。

清酒1合(180ml)は、以下の量に相当するものとお考え下さい。

- ・ ビール・発泡酒中瓶1本(約 500 ミリリットル)。
- ・ 焼酎 20 度(135 ミリリットル)、25 度(110 ミリリットル)、35 度(80 ミリリットル)。
- ・ 酎ハイ7度(350 ミリリットル)。
- ・ ウイスキーダブル1杯(60 ミリリットル)。
- ・ ワイン2杯(240 ミリリットル)。

1. 毎日 2. 週に5~6日 3. 週に3~4日 4. 週に1~2日 5. 月に1~3日程度 6. ほとんど飲まない 7. やめた 8. 飲まない(飲めない)	} →	(一日当たり) <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/> 合
---	-----	--

問13 あなたが、とくしま生協の宅配で食品を購入する割合はどの程度ですか。
割合(0~10割)でお答えください。

+	-

 割

問14 あなたの一週間の食事の中で、外食をする割合はどの程度ですか。
割合(0~10割)でお答えください。

+	-

 割

問15 あなたの性別を教えてください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問16 あなたの満年齢を教えてください。

+	-

 満 歳

問17 あなたの職業を教えてください。以下のうちから、当てはまるもの1つに○を付けてください。なお、兼業の方は主として従事している職業をお選びください。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 会社員、公務員、団体職員(役員等を含む) | 5. 専業主婦・主夫 |
| 2. パート、アルバイト、非常勤、嘱託、派遣等 | 6. 無職 |
| 3. 自営業・自由業 | 7. 年金生活者 |
| 4. 学生 | 8. その他(具体的に) |

問18 あなたと同居している方を教えてください。以下のうちから、当てはまる方全てに○を付けてください。※単身世帯の方は、「10」に○を付けてください。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 配偶者 | 6. 孫(孫の配偶者を含む。) |
| 2. 子供(子供の配偶者を含む) | 7. その他の親族 |
| 3. 親(配偶者の親を含む) | 8. それ以外 |
| 4. 兄弟姉妹(兄弟姉妹の配偶者を含む) | 9. ペット |
| 5. 祖父母(配偶者の祖父母を含む) | 10. 当てはまるものはない(一人暮らし) |

問19 あなたも含めた同居人数を教えてください。(例:7名ならば「7」と記載)

+	-

 あなたを含めて 人

6

問20 そのうち、最年少の方の年齢を教えてください。(例:8 歳ならば「8」と記載)
 ※あなた自身も含めてください。

+ -

満

--	--

 歳

問21 あなたが最後に卒業された、又は現在在学中の学校を教えてください。以下のうちから、当てはまるもの1つに○を付けてください。

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. 小中学校(尋常小学校、高等小学校等を含む) | 4. 短期大学(高専等を含む) |
| 2. 高等学校(旧制中学校、女学校、実業学校、師範学校を含む) | 5. 大学(旧制高校、旧制高専門学校等を含む) |
| 3. 専修学校、各種学校等 | 6. 大学院 |
| | 7. その他 |

問22 あなたの世帯全体の年収について、教えてください。以下のうちから、当てはまるもの1つに○を付けてください。

※年収は、手取りではなく、税金、社会保険料等を差し引く前の金額としてください。自営業の方は、経費を差し引いた後の金額としてください。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 100万円未満 | 5. 600万円以上～800万円未満 |
| 2. 100万円以上～200万円未満 | 6. 800万円以上～1000万円未満 |
| 3. 200万円以上～400万円未満 | 7. 1000万円以上 |
| 4. 400万円以上～600万円未満 | 8. わからない |

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

***** モニターについて *****

○モニター期間 : 平成 30 年 8 月 13 日(月)から平成 31 年 12 月 31 日(火)

○モニター内容 : アンケートへの協力 ①事前アンケート(今回)と事後アンケート

②社会実験:2か月に1回の定期アンケート(6問程度)



○個人情報の取扱いについて

- ご登録いただいた個人情報は、以下の使用目的以外には使用いたしません。また、ご提供いただく組合員コードは、アンケート調査票や連絡状の配付・回収、謝礼のお渡し、調査実施上の確認事項や問合せ等に関する連絡にのみ使用します。
- 調査を委託する調査実施機関の選定に当たっては、個人情報の保護に関する法律、その他個人情報保護に関する法令、ガイドラインを遵守し、個人情報の取扱いに万全を期していることを条件としております。
- 本件社会実験に関する内容・結果については、消費者庁のホームページにおいて公表いたしますが、全て個人及び個人データが特定できない形で統計的に処理し、個人のお名前やご意見が外部に出ることはございません。ご登録いただいた個人情報は、本件社会実験が終了後、当庁の規則により、当庁にて厳格に保管し、廃棄いたしますのでご安心ください。
- 平成30年度及び平成31年度のとくしま生協(宅配)における購買データをとくしま生協より取得し、購入金額の変化等、本件社会実験の効果を図るために使用させていただきますので、あらかじめご了承ください。
- 平成31年4月以降の調査については、平成30年度の調査実施機関から変更になる可能性があります。その場合、ご登録いただいた個人情報を、変更後の調査実施機関へと移管いたしますので、あらかじめご了承ください。

■使用目的

- ①この調査における、調査票や連絡状の配付・回収、謝礼のお渡し
- ②この調査における、調査実施上の確認事項や問合せ等に関する連絡
- ③消費者庁、とくしま生協が実施する、他の調査へのご協力のお願いの連絡
- ④消費者庁、とくしま生協からの各種情報の提供
※調査実施機関が行う場合を含みます。
※③及び④については、モニター応募にご同意いただいた方に限ります

○謝礼のお渡しについて

ご協力いただいた皆様への謝礼のお渡しは、年度ごとに計2回(H31年3月頃、H32年3月頃)お渡しする予定です。ただし、個人を特定出来ない方、又は下記のいずれかの条件を満たさない方には、お渡し出来ない場合がありますので、ご注意ください。

- 条件：①各年度内に実施する5回のアンケートのうち3回以上の回答がある方
②今回のアンケートとH31年12月に実施するアンケート両方に回答がある方
③それぞれのアンケートについて、8割以上の回答がある方

○参加(応募)資格について

①とくしま生協より、継続的にカタログ・注文書の配布・回収を受けている世帯の方で、②現時点で平成32年3月までの間に徳島県から在住地を変更する予定が無く、③平成30年8月1日時点で満20歳以上の、④個人の組合員の方、又はその組合員の配偶者の方が参加できます。

参考資料2：事前アンケート

年	月	組員番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>
お名前											様	

「健康と生活に関する社会実験」定期アンケート

下記の注意事項をお読みの上、当アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

ご記入に際しての注意事項

- アンケート票のご記入に関して
 - 質問は最初から順番にお答えください。
 - 質問文をよくお読みになってからお答えください。
- ご記入いただいたアンケート票の取り扱いについて
 - ご回答いただいたアンケート票およびその内容につきましては、個人が特定できないよう統計的な処理を施し、また当社会実験の目的以外では使用いたしませんので、安心してお答えください。

問1 直近の一週間以内のあなたの体重をご記入ください(体重について可能であれば100g単位までお答えください)。

体重：

百	十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

 .

<input type="text"/>
kg

 (例：体重80.2kgならば「80. 2」と記載)

問2 直近の一週間における、あなたが一日に食べている野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると平均何皿になりますか。一皿は小鉢1つ（約70g）と考えてください。

一日当たり：

十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 皿 (例：4皿ならば、「4」と記載)

問3 直近の一週間における、あなたの一日当たりの平均歩数をご記入ください。

一日当たり：

万	千	百	十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

 歩 (例：3400歩ならば、「3400」と記載)

問4 直近の一週間における、あなたの一日当たりの平均運動時間をご記入ください。なお、一駅前で降りて歩く、エレベータに乗らず階段を上るなど、意識して体を動かしていることも運動時間として数えてください。

一日当たり：

十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 時間

十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 分 (例：1時間30分ならば、「1」と「30」を記載)

問5 直近一週間における、あなたの一日当たりの平均睡眠時間をご記入ください。

一日当たり：

十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 時間

十	一
<input type="text"/>	<input type="text"/>

 分 (例：6時間30分ならば、「6」と「30」を記載)

問6 以上のアンケートに回答されたのは、お名前の欄のご本人様ですか。

本人 本人以外による代筆

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

205-1A01-110 2

とくしま生協&消費者庁「健康と生活に関する社会実験」プロジェクト

2018年 9月 Vol.1

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

今月のテーマ カロリー摂取量とBMI

一日のカロリー摂取量 全国平均

男女平均 1,840 kcal

徳島県平均 2,079 kcal

男女平均 2,275 kcal

男女平均 1,879 kcal

徳島県民のカロリー摂取量は全国平均と比べて多めになっています。これは習慣的に食べ過ぎであることが考えられます。今回は、ご自身のBMIと標準体重を確認してみましょう。

STEP 1 あなたのBMIと標準体重を計算してみましょう!

BMIの計算式 あなたの数字を記入して計算してください。

あなたの体重 \div (あなたの身長 \times あなたの身長) = あなたのBMI

標準体重の計算式 あなたの数字を記入して計算してください。

$22 \times$ あなたの身長 \times あなたの身長 = あなたの標準体重 kg

STEP 2 あなたのBMIを判定基準と比較してみましょう!

肥満度の判定基準 (※本調査や山形県消費生活センター(2016)より)

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満*	肥満(3度)
40以上*	肥満(4度)

*BMI 35以上は高度肥満

「太りすぎかな」と思ったら…
1日にどれくらいカロリー摂取をしているか計算してみると、目安となる食事の量がわかります。食品包装の表示に注目してみましょう。

プロジェクトメンバーだより①
「健康と生活に関する社会実験」プロジェクトでは、これから1年間、毎月、食事に参加いただけるモニターの一部の皆さまに健康に役立つ情報やチラシをお伝えしていきます。プロジェクトメンバーと一緒に健康的な生活を送るためのコツを見ていきましょう!

【お買い合わせ】
消費者庁行政新未来創造オフィス 088-600-0000 (TEL)

205-1A01-110 2

とくしま生協&消費者庁「健康と生活に関する社会実験」プロジェクト

2018年 9月 Vol.1

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

一三四 五七七八 様

今月のテーマ カロリー摂取量とBMI

一日のカロリー摂取量 全国平均

男女平均 1,840 kcal

徳島県平均 2,079 kcal

男女平均 2,275 kcal

男女平均 1,879 kcal

徳島県民のカロリー摂取量は全国平均と比べて多めになっています。これは習慣的に食べ過ぎであることが考えられます。今回は、ご自身のBMIと標準体重を確認してみましょう。

STEP 1 あなたのBMIと標準体重を計算してみましょう!

BMIの計算式 あなたの数字を記入して計算してください。

あなたの体重 \div (あなたの身長 \times あなたの身長) = あなたのBMI

標準体重の計算式 あなたの数字を記入して計算してください。

$22 \times$ あなたの身長 \times あなたの身長 = あなたの標準体重 kg

STEP 2 あなたのBMIを判定基準と比較してみましょう!

肥満度の判定基準 (※本調査や山形県消費生活センター(2016)より)

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満*	肥満(3度)
40以上*	肥満(4度)

*BMI 35以上は高度肥満

「太りすぎかな」と思ったら…
1日にどれくらいカロリー摂取をしているか計算してみると、目安となる食事の量がわかります。食品包装の表示に注目してみましょう。

プロジェクトメンバーだより①
「健康と生活に関する社会実験」プロジェクトでは、これから1年間、毎月、食事に参加いただけるモニターの一部の皆さまに健康に役立つ情報やチラシをお伝えしていきます。プロジェクトメンバーと一緒に健康的な生活を送るためのコツを見ていきましょう!

【お買い合わせ】
消費者庁行政新未来創造オフィス 088-600-0000 (TEL)

左の図はおすすめ商品が記載されたチラシを、右の図はおすすめ商品が記載されていないチラシ例を示している。お勧めチラシに記載されたチラシでは、各月のテーマに沿ったおすすめ商品を3品ずつ記載した。例として、2018年9月のチラシでは「カロリー摂取とBMI」というテーマの下で、「カル鉄低脂肪乳」等3品をお勧め商品として掲載した。