



いかにして階段を上らせるか？

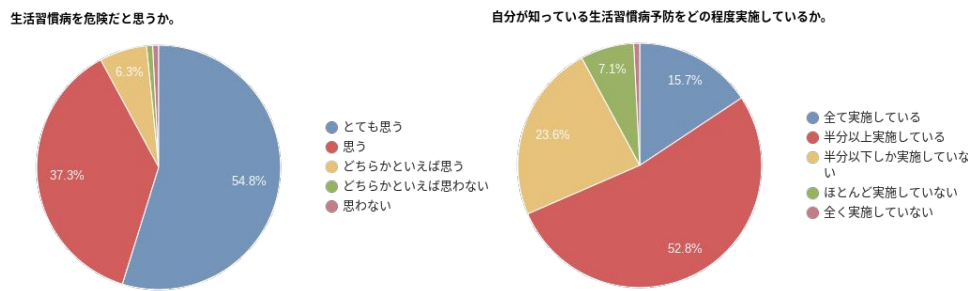
C1班

背景

生活習慣病＝近年世界的な問題となっている
日本→生活習慣病を要因とした死因：全死亡者数の**1.9%**

事前アンケートの結果 (回答者：128人)

○生活習慣病を危険だと思うのに対策を実施していない人：**28.8%**



○なぜ実施していないのか？

第一位：面倒だから 第二位：時間がない

○どうすれば実施しようと思うか？(複数選択可)

第一位：日常の中に取り入れられる対策があれば**86.5%**

研究内容・目的

研究内容：階段利用者を増やす取り組みを確立すること。

目的：日常的に階段を利用する人が増えることが、生活習慣病の予防に繋がり、生活習慣病患者の手助けになるようにする。

調査①

調査内容：仙台市内の駅で、階段とエスカレーターの利用者数や利用者の特徴などをそれぞれ調べ、比較する。

調査方法

- ①実際に仙台市内の駅に行く
- ②1時間チェックポイントで待機し、階段の利用者とエスカレーターの利用者の人数を調べる

調査結果

カロリー表示	エスカレーター(人)	階段(人)	合計(人)	階段利用者の割合(%)
ない駅	360	27	387	7
ある駅	124	13	137	9.5

カロリー表示がない駅

・陸前原ノ町駅 8/3(火)16:04~17:03
10/23(土)16:16~17:19

・卸町駅 8/4日(水)14:45~15:45

・薬師堂駅 8/4(水)15:55~16:55

カロリー表示がある駅

・勾当台公園駅 11/27(土)12:50~13:50



結果・考察

カロリー表示がある階段は、カロリー表示がない階段に比べて**2.5%**階段利用者の割合が高い

→一応効果は見られたが、想定していたほどではなかった

更に利用者を増やすには？

→別の方法を考える

参考文献

・運動強度とエネルギー消費量健康長寿ネット
[公益財団法人長寿科学振興財団](#)

まとめ・今後の展望

◎今回の調査でわかったこと

階段利用者の上昇率 ナッジ < カロリー表示

→カロリー表示の上昇率はナッジの**2.5倍**

→カロリー表示は私たちが思っているより有効なのでは？

※調査期間、調査対象者の母数、場所が異なるため一考の必要性あり

◎今後の展望

調査①の追加調査(結果の信憑性を高める)

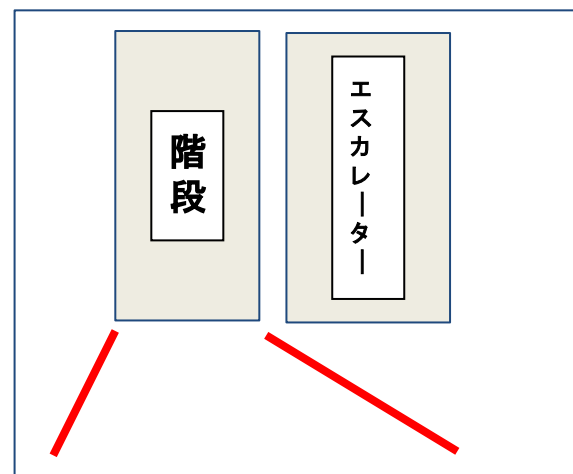
さらなる先行研究との比較

調査②

人間の心理を利用した方法

・下図のように階段の前に集中線のようにテープを設置することで心理的に階段へと誘導する。

図)



...集中線(テープ)

しかし駅からの承諾を頂くことができず実験は断念

⇒その代わりとして、類似の先行研究と、今回調査したカロリー表示の効果を比較・検討

大阪大学とJR西日本のナッジを用いた共同研究



ナッジ理論

...行動経済学で提唱された理論。「少しの」工夫で人間の行動を後押し、誘導する方法を生み出す

<1日あたりの平均利用者数>

	階段利用数	エスカレーター利用数
仕掛けあり期間	19,499人	37,452人
仕掛けなし期間	19,311人	38,583人

<他の影響を排除した階段利用者の増加人数(推計)>

階段利用者 増加数	福島側	天満側
1,342人	528人	814人

上図のとおり効果は出ているものの、階段の使用率は仕掛けあり：**34.2%**、仕掛けなし：**33.3%**と、**上昇率はわずか1%**にとどまる

→カロリー表示よりも効果は少なかった