

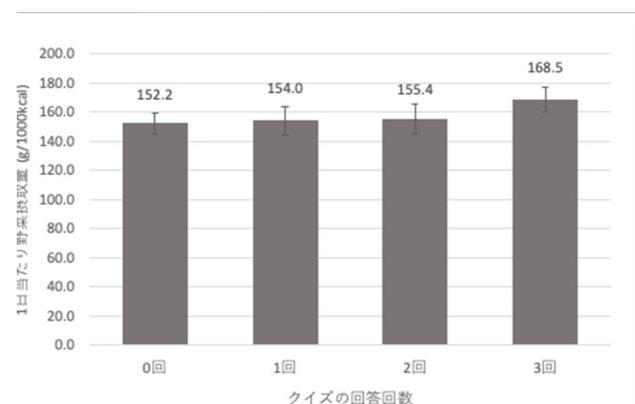
野菜摂取量が 10.7% 増加！

—健康アプリによるクイズ型インセンティブが行動変容促進の可能性—

概要

琉球大学医学部保健学科の喜屋武享准教授（研究当時京都大学大学院医学研究科社会疫学分野特定助教）が、兼任している京都大学大学院の研究チーム（佐藤豪竜研究員、近藤尚己教授）で実施した研究により、健康アプリを活用したクイズ付きインセンティブ健康増進キャンペーンが市民の野菜摂取量を増加させることを明らかにしました。A 市で実施された市民参加型の健康増進キャンペーン中、参加者は、健康アプリを通じて野菜に関するクイズに回答し、正答に応じて景品と交換可能なポイントを獲得できました。結果として、3 回すべてのクイズに回答した参加者は、非参加者に比べて野菜摂取量が 10.7% 多く、前年と比較しても有意に摂取量が増加していました。本研究は、ゲーミフィケーションを活用した健康増進キャンペーンが、食生活を改善する可能性を示唆した初めての研究です。

本研究成果は、2025 年 4 月 2 日に英国の国際学術誌「Journal of Nutritional Science」にオンライン掲載されました。



1 クイズの回答数と野菜摂取量との関係

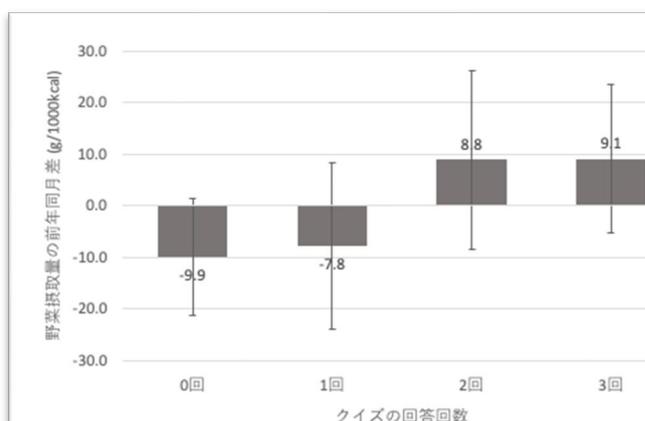


図2 クイズの回答数と野菜摂取量の前年差との関係

1. 背景

非感染性疾患の予防には野菜摂取が重要ですが、多くの人々がその摂取目標を達成できていません。情報提供だけでは行動変容は困難であることが指摘される中、近年ではインセンティブやゲーミフィケーションを取り入れた健康増進キャンペーンが注目されています。しかし、野菜摂取に特化したインセンティブ施策の効果を検証した研究はほとんどありませんでした。

2. 研究手法・成果

本研究では、A 市で 2021 年に実施された健康増進キャンペーンに着目しました。このキャンペーンでは、野菜摂取を促進するため、健康アプリを通じてクイズを配信し、回答に応じてポイントが付与されました。研究では、このキャンペーンに関するアプリの記録データを分析しました。アプリ利用者 786 人のうち、3 回全てのクイズに参加した人は、非参加者に比べて 1 日あたり平均 16.3g (10.7%) 多く野菜を摂取してしまし

た。前年同月との比較でも、クイズ回答者の摂取量増加が確認され、インセンティブと情報提供の組み合わせが行動変容に有効である可能性が示されました。

3. 波及効果、今後の予定

本研究は、金銭的な補助ではなく、クイズによる知識と動機づけを通じて野菜摂取を促す新たな手法の可能性が示されました。将来的には、他地域への応用や、食育・健康教育への活用が期待されます。一方で、社会経済的背景など未評価の要因もあり、今後は長期的・広域的な検証やコスト効果の評価も必要です。

4. 研究プロジェクトについて

本研究は、厚生労働科学研究費補助金（課題番号：22FB1002）および国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）（課題番号：24rea522107h0003）の支援を受けて実施されました。

<用語解説>

ゲーミフィケーション：ゲームの要素をゲームとは関係のない場面に取り入れることで、参加者の自発的な行動を促す手法。

<研究者のコメント>

「楽しさを通じて健康行動が変わる。今回の成果は、それを科学的に裏付けた一歩だと感じています。今後も地域の健康づくりに貢献していきたいです。」（喜屋武 享）

<論文タイトルと著者>

タイトル: Increased vegetable consumption in Japan using an incentivized health communication campaign with a quiz (クイズを用いたインセンティブ付きヘルスコミュニケーションキャンペーンによる日本における野菜摂取量の増加)

著 者: 喜屋武 享*、佐藤 豪竜*、近藤 尚己

*: 共同筆頭著者

掲 載 誌: Journal of Nutritional Science

DOI: 10.1017/jns.2025.18

<お問い合わせ先>（※責任著者に変更ください）

氏名（ふりがな）：喜屋武 享（きやん あきら）

所属・職位：京都大学成長戦略本部 Beyond2050 社会的共通資本研究部門 特任准教授・琉球大学医学部保健学科学学校保健分野 准教授

E-mail：kyan.akira.8h@kyoto-u.ac.jp; akyan@cs.u-ryukyu.ac.jp

京都大学大学院社会疫学分野 HP：https://socepi.med.kyoto-u.ac.jp/

琉球大学学校保健分野 HP：https://hpsh-ryukyu.com/