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

１．背景

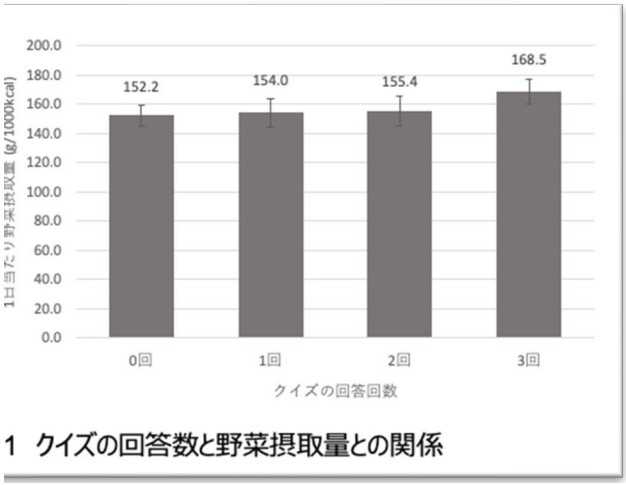
非感染性疾患の予防には野菜摂取が重要ですが、多くの人々がその摂取目標を達成できていません。情報提供だけでは行動変容は困難であることが指摘される中、近年ではインセンティブやゲーミフィケーションを取り入れた健康増進キャンペーンが注目されています。しかし、野菜摂取に特化したインセンティブ施策の効果を検証した研究はほとんどありません。

２．研究手法

2021年に実施された健康増進キャンペーンでは、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。本研究では、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。

３．結果

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いました。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。



1　クイズの回答数と野菜摂取量との関係

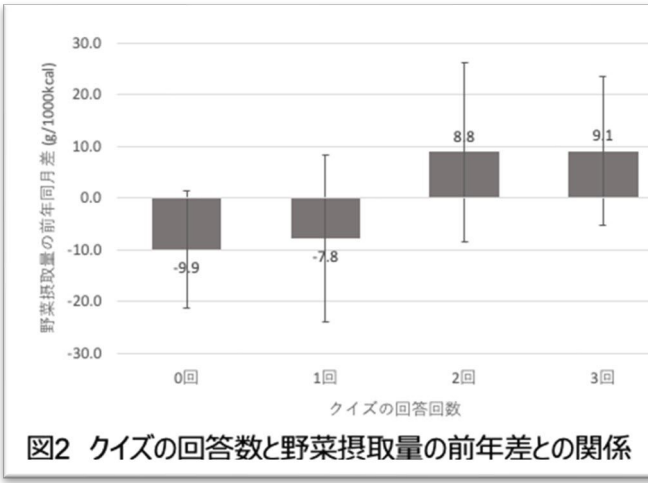


図2　クイズの回答数と野菜摂取量の前年差との関係

＜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。

＜お問い合わせ先＞

氏名（ふりがな）：喜屋武 享（きゃん 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/