

ソーシャル・マーケティング理論に基づく
シニア層へのタンパク質摂取の訴求効果を高める
普及マテリアル開発とその検証



2020年3月18日

株式会社アルプロン 相澤宏一



代表取締役	坂本 雅俊
所在地	本店 島根県雲南市加茂町南加茂 1204-1 東京本社 東京都港区浜松町 1-25-13 浜松町NHビル8階
資本金	2億9,980万8,000円
従業員数	48名（島根本店 28名）
事業内容	プロテインを中心としたサプリメント事業

- 超高齢社会を迎えたわが国では、高齢者のフレイル*（虚弱）対策の強化が喫緊の課題となっている。
- その対応策として、
 - 「運動」「**栄養**」「社会参加」の三位一体が重要
 - 運動不足や不活発な生活（閉じこもり）、
低栄養の改善が鍵

*フレイルは、加齢や慢性疾患の併存などの影響により生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態

雲南市における運動における取組み

雲南市身体教育医学研究所
うんなんにおいてソーシャル・
マーケティング理論に基づき、
マテリアル（チラシ）を作成、
「運動普及プロジェクト」
として実証研究を実施。

⇒中高年者全般に広く効果が
認められたとのエビデンス
が得られた（論文発表）。

地域の運動・スポーツ実施率を高めることは極めて困難。しかし、可能である。
行動科学とマーケティングを活用した 5 年間の実証研究で「普及」の鍵が明らかに

1. 概要とポイント

ハーバード大学公衆衛生大学院の鎌田真光（かまだ まさみつ）研究員（身体教育医学研究所うんなん客員研究員、笹川スポーツ財団海外特別研究員）と身体教育医学研究所うんなん（島根県雲南市立）の北湯口純（きたゆぐち じゅん）主任研究員を中心とする研究チームは、平成 21 年から進めてきた雲南市運動普及プロジェクト（通称：運動キャンペーン研究）の 5 年間の検証成果をまとめ、論文を発表しました。



（使用されたチラシの例）

- 行動科学とソーシャル・マーケティングに基づく 5 年間の運動普及プロジェクトにより、中高年者における運動実施率が高められたことを明らかにしました。
- これまで海外の研究成果を含め、地域全体の運動・スポーツ実施率を高められたという質の高い科学的知見（エビデンス）はありませんでした。本研究は、クラスター・ランダム化比較試験という最も質の高い（厳格な）研究デザインで介入効果を検証した世界初の知見になります。
- 国・自治体等の健康・スポーツ政策への示唆として、「対策を講じる期間は 1 年間では短すぎる」「普及する行動（運動種目）は絞った方がよい」「知識が普及しても、行動（運動実施）の普及につながるとは限らない」といった普及戦略の鍵が明らかになりました。

論文は、保健医学分野の国際誌「International Journal of Epidemiology」に掲載されています。
オンライン公開日：2017 年 12 月 8 日 (<https://doi.org/10.1093/ije/dyx248>)

Kamada M, Kitayuguchi J, Abe T, Taguri M, Inoue S, Ishikawa Y, Bauman A, Lee IM, Miyachi M, Kawachi I.
Community-wide intervention and population-level physical activity: a 5-year cluster randomized trial.
International Journal of Epidemiology. Epub ahead of print. DOI:10.1093/ije/dyx248.

著者：鎌田真光（ハーバード大学）、北湯口純（身体教育医学研究所うんなん）、安部孝文（島根大学）、田栗正隆（横浜国立大学）、井上茂（東京医科大学）、石川善樹（東京大学）、エイドリアン・ボウマン（シドニー大学）、アイミン・リー（ハーバード大学）、宮地元彦（医薬基盤・健康・栄養研究所）、イチロー・カワチ（ハーバード大学）。

最終的なアウトプット

【今年のご目標】

低栄養対策などの戦略立案や
アプローチに役立つ
各種マテリアルの作成

+

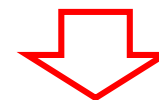
マテリアルを用いた
シニア対象の
新たなヘルスケアビジネスの提案

【その後の目標】

パッケージ化



雲南市モデルとして確立
例「出前軽運動サロン」



全国展開

今回の可能性枠での検証

テーマ：「食生活の改善」
の行動変容に焦点

状況の分析（住民ヒアリング他）



対象者の細分化（ターゲットの明確化）



目的と目標の設定



マーケティング・ミックスに関する戦略



メッセージとマテリアルの作成



事前テスト（対象：光プロビエクト連携住民）



地域在住高齢者の栄養・食行動
の改善につながるアプローチの
具体的な手がかりを得る。

実施体制

(株)光プロジェクト

- 健康増進ビジネス
ノウハウ提供
- 事業テスト実施協力

(株)アルプロン 事業主体

雲南市産業振興センター

- 行政内総合調整窓口
- 事業化サポート

(公財)しまね産業振興財団

- 事業化サポート

雲南市健康福祉部

健康づくり政策課

- 雲南市健康福祉部内
の調整

雲南市立身体教育医学研 究所うんなん

- 「健康行動」マーケティング
に対する助言
- 公衆衛生的側面から
のサポート

(1) ターゲットの選定

- (2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）
- (3) マテリアル（案）の作成
- (4) マテリアル（案）の検証
- (5) マテリアルの作成
- (6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(1) ターゲットの選定

目的：メインターゲットの選定

方法：雲南市身体教育医学研究所うんなんが以前に実施した調査データ

(運動キャンペーン全市拡大研究2年後評価 (2018年11月調査、60-81歳、
n=1,938)) を用い、TARPARE法*を用いてターゲットの選定を行った。

*TARPARE法^{1,2)} :

データをいくつかのセグメントに分け (今回は、男女、年齢、食事の多様性、ロコモの有無で分けた)、
人数 (T = Total number in segment)、危険度 (AR = at risk status)、説得可能性 (P =
Persuasibility)、到達可能性 (A = Accessibility)、必要な資源 (R = Resources)、社会的公平性
(E = Equity) でポイント化し、そのトータルスコアの順で、メインターゲットとするセグメントを
選定する手法。

1) Donovan RJ et al., TARPARE: a method for selecting target audiences for public health interventions. Aust N Z J Public Health. 1999 Jun;23(3):280-4.

2) 平成30年度版高齢者社会白書 (内閣府)、平成29年度高齢者の状況及び高齢者の社会対策の実施状況、第1章高齢者の状況、図1-3-2-2.

(1) ターゲットの選定

(グループ1)

TARPARE法によるターゲティング

(データ元:運動キャンペーン全市拡大研究2年後評価(2018年11月調査)60-81歳, n=1,938(多様性or/and ロコモ5の欠損者347名除外後の分析対象者数)

高齢者における多様性に富んだ食生活推進のメインターゲット選定基準

ターゲット・グループ (セグメント)		T		AR		P		A		R		E		Total score			
		人数	人数(%)	weight	At risk status (危険度)	weight	Persuasibility (説得可能性)	weight	Accessibility (到達可能性)	weight	Resources (必要な資源)	weight	Equity (社会的公平性)				
男性	60~69歳	多様性低 ×ロコモあり	196	1.6	2	4	5	3	1	3	1	1	1	1	1	27	
	n=3297	多様性低 ×ロコモなし	2144	17.2	17.2	4	4	3	2	3	2	1	2	1	2	1	93
		多様性中高 ×ロコモあり	67	0.5	0.5	4	3	3	3	3	1	3	1	5	1	31	
		多様性中高 ×ロコモなし	890	7.2	7.2	4	1	3	4	3	4	1	4	1	4	1	56
		70~81歳	多様性低 ×ロコモあり	470	3.8	3.8	4	5	3	1	3	1	1	1	1	1	36
	n=2824	多様性低 ×ロコモなし	1448	11.6	11.6	4	4	3	2	3	1	1	2	1	1	1	69
		多様性中高 ×ロコモあり	176	1.4	1.4	4	3	3	3	3	2	1	3	1	5	1	34
		多様性中高 ×ロコモなし	730	5.9	5.9	4	2	3	3	3	3	1	3	1	4	1	49
女性		60~69歳	多様性低 ×ロコモあり	244	2.0	2.0	4	5	3	2	3	2	1	2	1	5	1
n=3056	多様性低 ×ロコモなし	1516	12.2	12.2	4	4	3	3	3	3	1	3	1	4	1	80	
	多様性中高 ×ロコモあり	131	1.1	1.1	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	1	36	
	多様性中高 ×ロコモなし	1165	9.4	9.4	4	2	3	5	3	5	1	5	1	4	1	72	
	70~81歳	多様性低 ×ロコモあり	557	4.5	4.5	4	5	3	1	3	2	1	1	1	2	1	41
n=3254	多様性低 ×ロコモなし	985	7.9	7.9	4	4	3	2	3	2	1	2	1	2	1	56	
	多様性中高 ×ロコモあり	480	3.9	3.9	4	3	3	3	3	3	1	3	1	5	1	44	
	多様性中高 ×ロコモなし	1232	9.9	9.9	4	2	3	3	3	4	1	4	1	4	1	67	
	total	12431	100.0														

(注)多様性低値は、3/10点以下の者、ロコモありはロコモ6/20点以下の者

※T(×4), AR(×3), P(×3)の比重を大きくした場合の結果。Donovan1999の事例を参考にした。

(1) ターゲットの選定

- 2つのグループで、TARPARE法でのトータルスコアを算出した結果、最もトータルスコアが高かったのは、男性、60～69歳、多様性低、ロコモなしのセグメントであった。
また次いでトータルスコアが高かったのは、女性、60～69歳、多様性低、ロコモなしのセグメントであった。
- 以上の結果より、アンケートでターゲットとするセグメントは、60～69歳で食事の多様性が低く、ロコモでない男女とした。

今回、実施したこと

(1) ターゲットの選定

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

(3) マテリアル（案）の作成

(4) マテリアル（案）の検証

(5) マテリアルの作成

(6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【対象者および調査時期】

- 島根県雲南市の2つの地域（幡屋地区、加茂地区）に住む 日常の行動に不便を感じていない60～69歳の男女とした。
- インタビューを行う前に、本調査の意義や目的、自由意志による参加であること、個人情報取り扱いなどを口頭で説明し、賛同した方を対象とした。
- インタビューは、令和元年11月15日（幡屋地区）、令和元年11月28日（加茂地区）に実施した。

(2) 住民ヒアリングの実施 (メッセージの抽出)

【基本調査】

加茂健康座談会 (インタビュー) ご協力者 記録票

この健康座談会 (インタビュー) ではお答えいただいた内容に関するデータは厳重に管理します。調査データは個人が特定できない形に処理され、みなさんにお返しする結果資料以外でご回答いただいた方が特定されるような形で外部に出ることは決してありません。

口頭にてご説明したインタビューの趣旨についてご理解と同意いただけたら右の署名欄にご記入をお願いいたします。

≪同意の確認欄≫

令和元年 月 日

お名前: _____

1. 食生活についてお聞きします。

あなたは次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ一週間の様子についておたずねします。①～⑩について、右側の回答欄の中から最もあてはまるものを1つに○を付けてください。

質問項目	ほとんど毎日	2日に1回	一週間に1～2回	ほとんど食べない
① 魚介類 (生鮮、加工品を問わずすべての魚介類)	1	2	3	4
② 肉類 (生鮮、加工品を問わずすべての肉類)	1	2	3	4
③ 卵類 (鶏卵、うすらなどの卵で、魚の卵は含まない)	1	2	3	4
④ 牛乳 (コーヒー牛乳、フルーツ牛乳、ヨーグルトは除く)	1	2	3	4
⑤ 大豆・大豆製品 (豆腐、納豆などの大豆を使った食品。みそやししょうゆは含まない)	1	2	3	4
⑥ 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなどの色の濃い野菜)	1	2	3	4
⑦ 海藻類 (生・干物は問わない)	1	2	3	4
⑧ いも類	1	2	3	4
⑨ 果実類 (生鮮・缶詰は問わない)	1	2	3	4
⑩ 油脂類 (油炒め、天ぷら、フライ、パンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理の回数)	1	2	3	4

※スタッフ記入欄

Alphabet Group

2. 「お体の状態」と「ふだんの生活」について、手足や背骨のことで困難なことがあるかどうかをおたずねします。この1ヵ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで下さい。

2-1. 階段の昇り降りほどの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中程度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

2-2. 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中程度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

2-3. 休まずにどれくらい歩き続けることができますか (もっとも近いものを選んで下さい)。

1. 2～3km以上 2. 1km程度 3. 300m程度 4. 100m程度 5. 10m程度

2-4. 2kg程度の買い物 (1リットルの牛乳パック2個程度) をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中程度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

2-5. 家のやや重い仕事 (掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど) は、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中程度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

3. あなたの過去6か月間および現在、これから先6か月間の食生活の実施状況や考え方について、最もあてはまるものを1つ選んでください。

3-1. 私は現在、食事のバランスが悪いと思うが、これから先も食品の種類を増やすつもりはない。

3-2. 私は現在、食事のバランスが悪いと思う。しかし、近い将来 (6か月以内) に食品の種類を増やそうと思っている。

3-3. 私は現在、多くの種類の食品を食べるようにしている。しかし、定期的ではない。

3-4. 私は現在、日常的に多くの種類の食品を食べている。しかし始めたのは6か月以内である。

3-5. 私は現在、日常的に多くの種類の食品を食べている。また、6か月以上継続している。

4. 性別と年齢についてお伺いします。

1. 男性 2. 女性
年齢 _____ 歳

5. この健康座談会の後に個別にインタビューのお願いをすることがあったら、お受けしていただけますか?

1. はい (電話番号: _____)
2. いいえ

○ 質問は以上です。ご協力ありがとうございます。ご記入後、座談会前にスタッフに提出をお願いいたします。

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【インタビュー】

「食生活について」

- Q1：あなたが思う「健康的な食生活」とはどのような食生活ですか？
- Q2：今の食生活をより健康的なものにしようと思いますか？それはなぜですか？
- Q3：あなたが日常の食生活のなかで健康に気を付けていることは何ですか？

「健康・運動機能について」

- Q4：ここ最近で「立つ、歩く」といったことを困難に感じることはありますか？
あるとしたらどんな時ですか？
- Q5：（ない方はもしあったとしたら）それによってどのようなことに困ると思いますか？
- Q6：「立つ、歩く」といった機能低下が食事によって改善・予防できるのであれば、何が一番の喜びだと思いますか？

「その他（食の多様性とメディア）」

- Q7：（多様性10種類の食品群のプリントを見せながら）こちらに示しているような10種類の食品を毎日の食事に取り入れられそうですか？
- Q8：取り入れることが難しそうだと感じた方は、どうしてそう感じましたか？何が妨げですか？
- Q9：健康について興味を持ったり、気になったりした広告や宣伝がありましたら教えてください（どこで見聞きしたか、誰から聞いたか、などの情報伝達経路について掘り下げを行う）。

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【メッセージの抽出】

- 録音した会話は島根県内のテープ起こし業者に依頼しテキスト化した。
- テキストはインタビュー・ディブリーフィング（事後ミーティング）により、各質問に対してのキーワードの抽出を行った。
- 具体的には、アルプロン社に勤務する3名が、テキストを読み、キーワードと思われる単語もしくは文章（繰り返されている、根本的である、解決策となる、面白い、気になる、興味がひかれる、意外など）をチェックし、その後、打ち合わせにより各問いに対するキーワードやポイントとなる言葉を抽出した。また特徴的な文章も抽出した。

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【食生活について】

Q1：あなたが思う「健康的な食生活」とはどのような食生活ですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">・3食しっかり食べる（特に忙しい朝）・バランスよく食べる（野菜中心。肉、乳製品が不足気味）・決まった時間に食べる	<ul style="list-style-type: none">・3食・バランスよく食べる（野菜、肉、海藻を意識、肉より魚）・朝からしっかり・規則正しい食事（特に夜は遅くなりがち）

Q2：今の食生活をより健康的なものにしようと思いませんか？それはなぜですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">・変えたいと思うけど難しい（どうして良いかわからない、作ってもらっているものを食べている）・検診で引っかかれば考える	<ul style="list-style-type: none">・<u>思わない（今のバランスがいい）</u>・思うが難しい（そうして良いかわからない、作ってもらっているものを食べている）・検診で引っかかる、肥満になれば考える

Q3：あなたが日常の食生活のなかで健康に気を付けていることは何ですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">・体によいもの（野菜、キノコ、海藻、納豆、オリーブオイルなど）を摂る、足す。・規則正しい食生活（大食い、間食、夜食はしない）・肉も必要	<ul style="list-style-type: none">・<u>野菜を先に食べる</u>・<u>炭水化物を減らす</u>・<u>豆、野菜、魚など、たんぱく質を毎日摂る</u>・体によいもの（ヨーグルト、オリーブオイル、納豆など）を摂る

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【健康・運動機能について】

Q4：ここ最近で「立つ、歩く」といったことを困難に感じることはありますか？
あるとしたらどんな時ですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• あまりない（立つときに「よっこらしょ」）• 膝が痛い	<ul style="list-style-type: none">• あまりない（何かをするときに声ができる）• 膝がいたい

Q5：（ない方はもしあったとしたら）それによってどのようなことに困ると思いますか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• 日常生活全般• 家族に迷惑をかける• 外出できない	<ul style="list-style-type: none">• 日常生活全般• 家族に迷惑をかける• 外出できない

Q6：「立つ、歩く」といった機能低下が食事によって改善・予防できるのであれば、何が一番の喜びだと思いますか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• 趣味（旅行、草刈、山登り、釣りなど）• 周囲（家族）に迷惑をかけない	<ul style="list-style-type: none">• 趣味• 周囲（家族）に迷惑をかけない

(2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）

【その他（食の多様性とメディア）】

Q7：（多様性10種類の食品群のプリントを見せながら）こちらに示しているような10種類の食品を毎日の食事に取り入れられそうですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• 毎日は難しい• 肉、野菜は多め、魚、乳製品、芋は少なめとの意識	<ul style="list-style-type: none">• <u>取り入れている、取り入れようとしている。</u>• 肉、野菜は多めに摂っている。• 海藻、芋、牛乳は摂りにくい。

Q8：取り入れることが難しそうだと感じた方は、どうしてそう感じましたか？何が妨げですか？

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• 好き嫌い• 値段が高い• 生活のリズムが乱れているため	<ul style="list-style-type: none">• 好き嫌い• 値段が高い• 生活のリズムが乱れているため

Q9：健康について興味を持ったり、気になったりした広告や宣伝がありましたら教えてください（どこで見聞きしたか、誰から聞いたか、などの情報伝達経路について掘り下げを行う）。

ターゲット群（食の多様性：低）	対照群（食の多様性：高）
<ul style="list-style-type: none">• テレビ、新聞、雑誌、知り合い、病院の先生、インターネット	<ul style="list-style-type: none">• テレビ、新聞、雑誌、知り合い、病院の先生、インターネット

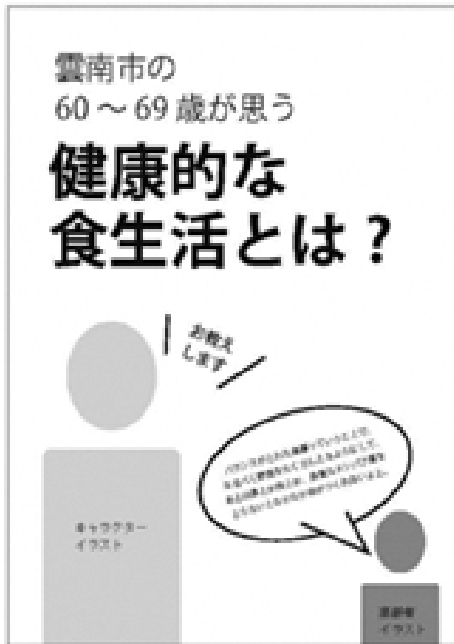
今回、実施したこと

- (1) ターゲットの選定
- (2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）
- (3) マテリアル（案）の作成
- (4) マテリアル（案）の検証
- (5) マテリアルの作成
- (6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(3) マテリアル(案)の作成

- ディブリーフィングの結果、またその結果をメンバー内で意見交換しピックアップしたメッセージやコメントを島根県内の広告作成会社(デザイナー)に委託し、マテリアル(案)を作成した。

(案1)



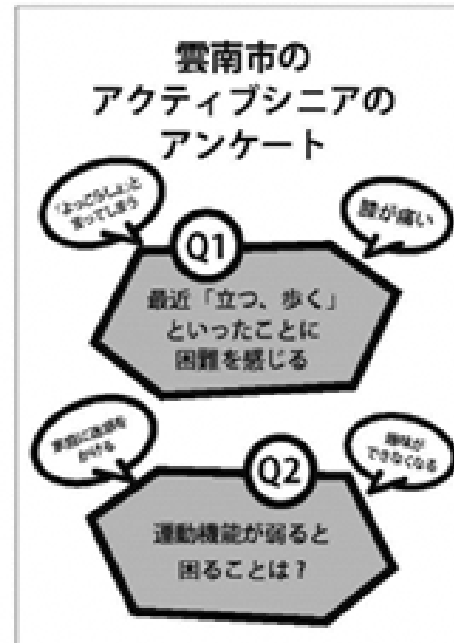
60歳からの健康的な食生活をキャラクターを通して説明し、訴求します。(タンパク質訴求)

(案2)



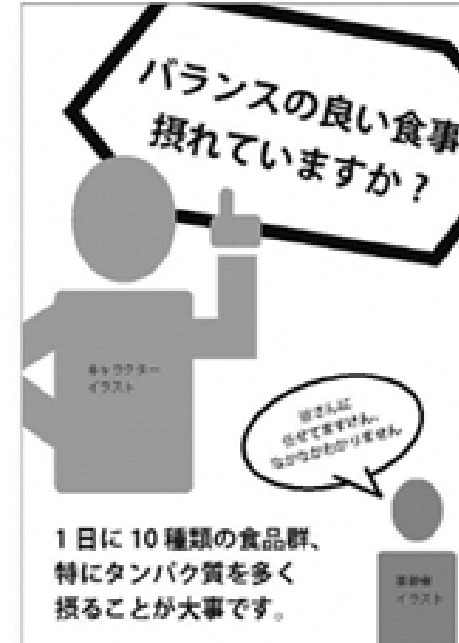
入口で自分のタイプを選択し、自分に必要な情報を提供し、ターゲット別に訴求します。

(案3)



地元の信用できる同世代の声を掲載し、自分の問題として「フレイル」を認知させ訴求します。

(案4)



60歳からの健康的な食生活をキャラクターを通して説明し、訴求します。(バランス訴求)

(案5)



高齢者におけるタンパク質摂取の大事さをインパクトのあるタイトルとキャッチコピーで訴求します。

今回、実施したこと

- (1) ターゲットの選定
- (2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）
- (3) マテリアル（案）の作成
- (4) マテリアル（案）の検証
- (5) マテリアルの作成
- (6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(4) マテリアル (案) の検証

- 対象は、光プロジェクト (株) の主催する光フィットネスに参加するアクティブシニア (年齢64~73歳、女性14名) とした。
- アンケートを行う前に、本調査の意義や目的、自由意志による参加であること、個人情報の取り扱いなどを口頭で説明し、賛同した方を対象とした。
- アンケートは、令和2年2月7日 (金) にひかりサロン雲南で実施した。

Q1 : 5つのチラシの中で、最も気になったもの、2番目に気になったものは？

Q2 : その理由は？

Q3 : 気になったチラシの内容を説明した上で、良い情報、不要な情報、それ以外にあればいいと思う情報は？

Q4 : チラシを見て、明日から (今から) 行動を変えようと思ったか？

Q5 : どんな情報があれば、より行動を変えようと思うか？

Q6 : この情報は誰に伝えたいと思ったか？



Q1 : 5つのチラシの中で、最も気になったもの、 2番目に気になったものは？

雲南市の
60～69歳が思う
**健康的な
食生活とは？**

お答え
します！

キャラクター
イラスト

高齢者
イラスト

**あなたは
どっち？**

肥満や生活習慣が
気になる方は

痩せや低栄養が
気になる方は

2ページへ
↓

3ページへ
↓

雲南市の
アクティブシニアの
アンケート

Q1
最近「立つ、歩く」
といったことに
困難を感じる

Q2
運動機能が弱ると
困ることは？

バランスの良い食事
摂れていますか？

キャラクター
イラスト

高齢者
イラスト

1日に10種類の食品群、
特にタンパク質を多く
摂ることが大切です。

目指せ
**肉食系
シニア**

今、長生きの秘訣は
肉食系!?

最も 気になる (×2P)	0人	4人	3人	2人	6人
2番目に 気になる (×1P)	3人	2人	3人	1人	2人

結果

**3人
(3P)**

**6人
(10P)**

**6人
(9P)**

**3人
(5P)**

**8人
(14P)**



Q2：その理由は？

1等

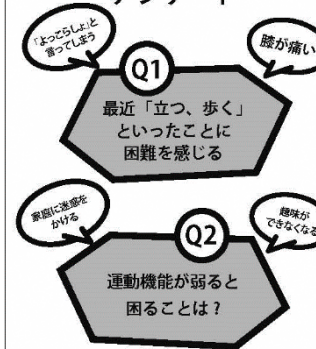
目指せ 肉食系 シニア

今、長生きの秘訣は
肉食系!?

- ・「肉食系」といった言葉
- ・魚はいらないの?と思った
- ・予防のためには肉も必要

3等

雲南市の アクティブシニアの アンケート



- ・自分で自分のことができないと困る
- ・最近「立つ、歩く」といったことに困難を感じている
- ・自分の体について意識した

2等

あなたは どっち?

肥満や生活習慣が
気になる方は



2ページへ
↓

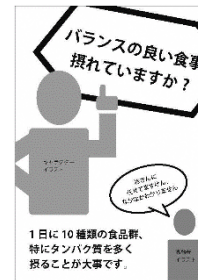
痩せや低栄養が
気になる方は



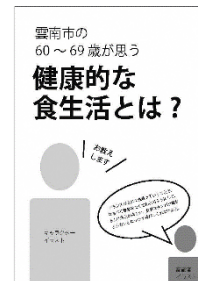
3ページへ
↓

- ・何となく気になった
- ・生活習慣病が気になる
- ・太っている人の絵
(自分も同じ体形なので)
- ・低栄養という言葉

【番外】



- ・バランスの取れた食事は難しい
- ・どうしても偏ってしまう(1人なので)
- ・どのような料理を作ればいいのか
- ・「バランスの良い食事」が気になった



- ・健康的な食生活の意味が分からず、気になった
- ・できていないから

Q3-1：気になったチラシの内容を説明した上で、良い情報、不要な情報、それ以外にあればいいと思う情報は？



高齢者におけるタンパク質摂取の大事さを
インパクトのあるタイトルとキャッチコピーで訴求します。

表紙

[タイトル]
目指せ、肉食系シニア

[サブタイトル]
今、長生きの秘訣は肉食系!?

中面

[メインコピー]
長生きしている高齢者はみんな肉食系!

[ボディコピー]
高齢者の健康寿命を延ばすためにしっかりタンパク質をとる必要があることを掲載させるデータをもとに説明します。

[コンテンツ1]
今なぜ肉食系なのか
高齢者の健康後の問題をデータとともに説明します。

[コンテンツ2]
肉食系のメリット
植物性タンパク質より動物性タンパク質が良い理由やその他肉を食べることで得られるメリットをデータとともに説明します。

[コンテンツ3]
肉食系シニアの注意点
肉を食べる際の注意点を説明します。

[コンテンツ4]
プロテインの紹介
タンパク質が手軽にとれるプロテインの商品を紹介します。

裏表紙

・医師
・ガッテン
・医療機関名スペース

【良い情報】

- ・ **分かりやすい**
- ・ **難しい言葉がない**
- ・ 長生きしている高齢者は肉食系
- ・ たんぱく質が必要であること

【不要な情報】

- ・ **情報が多いと覚えられない**

【他に必要な情報】

- ・ **1日に必要なたんぱく質の量**
- ・ **具体的に何を食べればよいのか示してほしい**
- ・ **自分はたんぱく質が足りているのか？**
- ・ **魚は食べなくてよいのか？**

Q3-2：気になったチラシの内容を説明した上で、良い情報、不要な情報、それ以外にあればいいと思う情報は？



入り口で自分のタイプを選択し
自分に必要な情報を提供し、ターゲット別に訴求します。

表紙

【タイトル】
あなたはどっち？

【サブタイトル】
・肥満や生活習慣が気になる方は
・痩せや低栄養が気になる方は

中面

【メインコピー】
高齢期になったら、野菜の摂取も重要ですが、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

【ボディコピー】
「減量よりも体重を減らさない意識」という新しい考え方をデータをもとに説明します。

裏表紙

【医師のコメント】
・高齢者に適切な食事のケアが必要
・フレイル予防のためには運動を推奨し、特にタフな働きが得意な高齢者に運動を
・10の食品群であれば、肉、魚、卵、大豆類、乳製品は摂取を
（野菜の食生活でタンパク質が足りない場合はサプリの使用などもあり）

ためしてガッテン
医師機関名スペース

【良い情報】

- 10の食品群をたべること
- 医師のコメント
- 減量よりも体重を減らさない意識

【不要な情報】

- 図が何か分からない
- 10の食品群（プレッシャーを感じる）

【他に必要な情報】

- 何をどう食べるか？
- さらに太りすぎた時の対策
- どんな食事だったらいいのか？
- 10の食品群とは？

Q4：チラシを見て、明日から（今から）行動を変えようと思ったか？

⇒ほとんどが“いいえ”。

Q5：どんな情報があれば、より行動を変えようと思うか？

⇒（多くが）チラシが完成していないので、よくわからない。

⇒（それ以外では）具体的に何をすればいいかといった情報。

食品や料理の情報。

Q6：この情報は誰に伝えたいと思ったか？

⇒ 家族、夫、知り合い、など

今回、実施したこと

- (1) ターゲットの選定
- (2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）
- (3) マテリアル（案）の作成
- (4) マテリアル（案）の検証
- (5) マテリアルの作成
- (6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(5) マテリアルの作成

高齢者は 運動 + 食事のケア が必要です。

高齢者の衰え「フレイル」 運動や食事で予防・回復。

フレイルとは、衰弱で寿命を脅かす「Frailty」をもちいた状態です。高齢者で介護が必要になる割合を年齢にみると、70代までは「弱中年」が圧倒的に多く、80歳以上になると「衰弱（フレイル）」が増え、90歳以上では顕著な状態です。フレイルを予防、回復を促すにはやはり運動と食事が大切になってきます。

運動ではウォーキングが一般的入れやすいでしょう。最低でも15000〜4000歩を歩くことが低下を防ぐことができます。食事では、肉のたんぱく質とたんぱく質を多く含むたんぱく質を積極的に摂取することが大切です。

肉類が大切なのは、骨格の維持や神経伝達物質の合成に必要です。体内のビタミンB12は肉類を多く含むたんぱく質の合成に必要です。これは、肉類が豊富に含まれている食品に多く含まれています。たんぱく質を多く含むたんぱく質を積極的に摂取することが大切です。

ALPRON
TEL 0854-49-8286 FAX 0854-49-8290
http://alpron.co.jp

目指せ！
肉食系シニア

ENJOY!
ACTIVE SENIOR

今、長生きの秘訣は 肉食系。

ENJOY!
長生きしている高齢者は みんな肉食系!

ACTIVE

年齢を重ねると、肉よりもあっさりしたものを選びたいと思いがちです。でも肉はそれだけでなく、骨格を維持するにも必要です。肉類を積極的に摂取することが大切です。

SENIOR

今なぜ肉食系なのか。

100歳以上の高齢者のタンパク質摂取量を調べると、平均的な日本人と比べて、肉のとりすぎと不足の両方があることがわかりました。肉類を積極的に摂取することが大切です。

肉食系のメリットは？

肉類はたんぱく質の宝庫です。肉類を積極的に摂取することが大切です。

実際に量はどれくらい？

肉類の摂取量は、年齢や性別によって異なります。肉類を積極的に摂取することが大切です。

魚と肉のたんぱく質の量の違いは？

肉類はたんぱく質の宝庫です。肉類を積極的に摂取することが大切です。

タンパク質を手軽にとるなら！

タンパク質を手軽にとるなら、お菓子やサプリメントがおすすめです。

高齢者は 運動 + 食事のケア が必要です。

高齢者の衰え「フレイル」、運動や食事で予防・回復

フレイルとは、衰弱で寿命を脅かす「Frailty」をもちいた状態です。高齢者で介護が必要になる割合を年齢にみると、70代までは「弱中年」が圧倒的に多く、80歳以上になると「衰弱（フレイル）」が増え、90歳以上では顕著な状態です。フレイルを予防、回復を促すにはやはり運動と食事が大切になってきます。

運動ではウォーキングが一般的入れやすいでしょう。最低でも15000〜4000歩を歩くことが低下を防ぐことができます。食事では、肉のたんぱく質とたんぱく質を多く含むたんぱく質を積極的に摂取することが大切です。

ALPRON
TEL 0854-49-8286 FAX 0854-49-8290
http://alpron.co.jp

TYPE 01 肥満や生活習慣が気になる方

「腹ジミ」「タイン」

高年齢になったら、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

肥満や生活習慣が気になる方は、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

肥満や生活習慣が気になる方は、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

自分にあった健康的な食生活を送りましょう。

あなたはどのタイプ？

「腹ジミ」「タイン」

「振わかめ」タイプ

肥満や生活習慣が気になる方は、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

痩せや低栄養が気になる方は、減量の意識よりも体重を減らさない意識が大切です。

TYPE 02 痩せや低栄養が気になる方

「振わかめ」タイプ

具体的には10の食品群を食べよう、継続できるような努力をしましょう。

下の10の食品群を毎日食べているかチェックしてみましょう。

この10の食品群を選び食べれば、ムネが強い、疲れにくい、元気がよく、病気や怪我から身を守ることができるでしょう。

毎日、10の食品群を摂取することをおすすめします。

高齢者の生活習慣を改善することは非常に重要です。肉類や魚類を積極的に摂取することが大切です。

今回、実施したこと

- (1) ターゲットの選定
- (2) 住民ヒアリングの実施（メッセージの抽出）
- (3) マテリアル（案）の作成
- (4) マテリアル（案）の検証
- (5) マテリアルの作成
- (6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

(6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

●今回作成したマテリアルの自治体などへの販売

【背景】

- 身体教育医学研究所うんなんが作成した運動に関するマテリアルが、他の自治体などに有償（製造費用程度）で譲渡されている。

【ビジネスプラン】

- 本チラシを配布、興味を持たれた方に対し、ロコモ予防のメニュー（1か月）を販売（有償）する。
- これらの効果を確認し（1年）、パッケージ化、高齢化が進みつつある自治体に販売する。
- また食のみでなく、休養においても同様なことを行い、食×運動×休養でのパッケージを作成する。

【ビジネスプランを達成するために必要なこと】

- ロコモ予防の1か月のメニューの作成。
- 効果の確認のための効果の指標の作成および小規模での介入試験による効果確認。

(6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

●光プロジェクトなどと連携した運動と食（栄養）による健康事業

【背景】

- ・光プロジェクトは、運動教室（アクティブシニア）や、ショッピングリハビリ（要支援者）を実施している。

【ビジネスプラン】

- ・現在の活動に、月に一度の食（栄養）指導を組み合わせる。
アクティブシニア：マテリアルの活用（タンパクの摂取、10の食品群の摂取、痩せ過ぎの防止）
＋メニュー提案や料理教室（有料）
要支援者：買い物リハビリの同行によるスーパー内での栄養指導（有料）

【ビジネスプランを達成するために必要なこと】

- ・運動と栄養指導で、より効果的な健康寿命の延伸につながるかの評価。
- ・自治体などの公的資金を活用した、公的保険外サービスの実現の可能性についての検討。

(6) 栄養・食行動改善のビジネスの検討

● (3) その他

- 「健康的な食事を摂りたいという気持ちはあっても、実際にどの料理やどの素材をどのくらい摂ったら良いか分からない」
- 「一般人向けのメニューはあっても、自分合っているかどうか分からない、60～70歳向けのメニュー欲しい」
- 「例えばアクティブシニアに不足しがちなタンパクを手軽に摂取できるような食品の開発を期待」
- 以上の意見は、今回のマテリアルを活用したビジネス展開には直接的に関与しないが例えば、地産地消のシニア向けメニューの開発や、プロテインが補給できる食品の開発・販売などの新ビジネスの可能性が考えられた。
- これらのニーズに対しては、一企業として検討を進めていく予定である。

まとめ

- 雲南省の2つの地域で「栄養」「食行動」についての実態調査を実施し、「多様な食品を摂取してもらう」「より健康的な食生活を送る」ためのメッセージを選定、5種のマテリアル（案）を作成した。
- マテリアル（案）の行動変容に与える影響についての調査を基にマテリアルの修正を行ない、最も行動変容に影響を与えると思われるマテリアル（2種）を作成した。
- マテリアルを用いた栄養・食行動改善のビジネスを検討した結果、「今回作成したマテリアルの自治体などへの販売」、「光プロジェクトなどと連携した運動と食（栄養）による健康事業」、「その他（プロテイン補給素材の販売）」、などのビジネスの可能性が見えてきた。
- 今後、雲南省を中心に、今回作成したマテリアルを配布し、住民の行動変容、効果実感を探るとともに、運動や栄養指導などと連携した新たなビジネス展開の可能性、プロテイン補給素材の販売などの新ビジネスの可能性を探っていく。



謝辞

- 本事業を採択し、費用の一部を負担頂いた「島根発ヘルスケアビジネス事業化補助金」および島根県商工労働部産業振興課の関係者の皆様
- 雲南市幡屋地区、加茂地区でインタビューをお受け頂いたボランティアの方々、アンケートをお受頂いた光プロジェクト（株）主催の光フィットネスに参加するアクティブシニアの方々および関係者の皆様
- 業務委託会社
（株）ぎじろくセンター島根事務所
光プロジェクト（株）
World Utility株式会社
- 共同研究者
（公財）しまね産業振興財団 松浦研二 様
雲南市身体教育医学研究所うんなん 北湯口純 博士、五味達之祐 様
雲南市健康福祉部健康づくり政策課 石田誠 様
雲南市産業観光部商工振興課 江角祐哉 様
光プロジェクト株式会社 杉村卓哉 様

本プロジェクトを進めるにあたり、多くのご支援とご指導を賜りました上記の方々および関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

特に、インタビューやアンケートに回答して下さった雲南市幡屋地区、加茂地区、光フィットネスに参加されているアクティブシニアの皆様には感謝の念にたえません。本当にありがとうございました。

（株）アルプロン一同