

体験で行動を変え習慣化継続を促す、XRを活用した生活習慣病予防への新アプローチ

富士通株式会社 デザインセンター、帝京大学 沖永総合研究所InnovationLab

生活習慣の改善には、支援する側の努力だけでなく、改善を求められる個人が健康に対する興味や関心を持つよう意識の変革を行い、自らの意思で行動を変えていく必要がある。しかし、生活習慣病予防や改善は、32%もの人が面倒や自覚症状がない理由で実践を行っていない。これらの課題に対して、つらさのネガティブをポジティブに変える顧客体験(CX)を拡張現実(XR)を活用した仕組みを提供することで行動変容や習慣化を促進する取組を行っている。また、この取組が、従業員のプレゼンティーズムの解消による生産性の最大化といった健康経営、労働力不足解消に価値貢献することを目指す。

総合知により目指すビジョン / 解決する社会課題

個人のQoL向上、企業の生産性向上、国の医療費の抑制といった社会課題の解決を目指す。生活習慣改善行動の習慣化できるかの方法論の探索、プロトタイプを用いた実証実験で有用性を確認する。

ビジョン達成の課題

生活習慣改善が進まない要因である面倒・自覚症状の乏しさ・理解しづらさなどの心理的・認知的障壁が大きく、利用者が自分ごと化できない。複雑な要因を分解し、実態に沿った支援方法の構築が重要となる。

「矩」を超えた場づくり / 得られた新たな価値

医師・看護師・デザイナー・エンジニアなど異分野が協働し、ユーザーの生活状況に基づくXR体験を共創することで、医療知とデザイン知が融合した新たな行動変容アプローチが生まれ、企業の健康経営にも応用可能な価値が得られた。



体験で行動を変え習慣化継続を促す、XRを活用した生活習慣病予防への新アプローチ

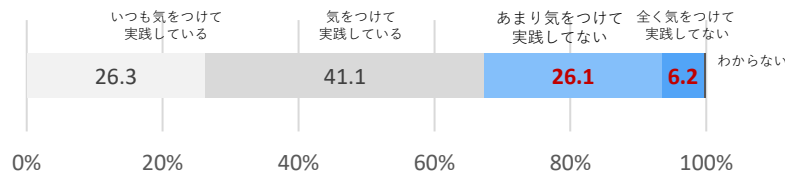
生活習慣の改善には支援する側の努力だけでなく、改善を求められる個人が健康に対する興味や関心を持つよう意識の変革を行い自らの意思で行動を変えていく必要があります。しかし、現実には生活習慣病予防や改善は、32%もの人が面倒や自覚症状がない理由で実践していません。食事や運動管理のつらさ、医学的な理解の難しさ、不安からの逃避などの苦痛を伴うからです。

帝京大学と富士通は人の行動は過去の体験から決断されることから、つらさのネガティブをポジティブに変える顧客体験(CX)を拡張現実(XR)を活用したしくみを提供することで行動変容や習慣化を促進する取組を行っています。

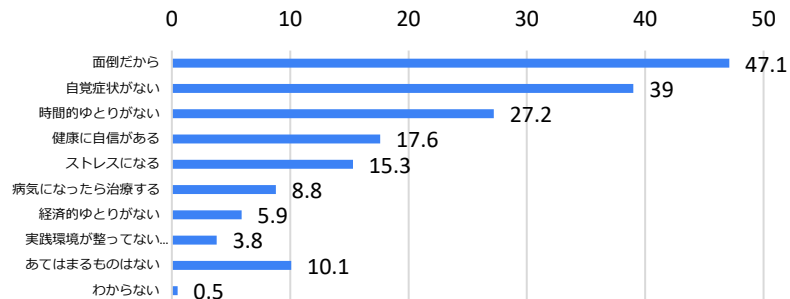
この取組が、個人のQoL向上だけでなく、企業や団体にとっては従業員のプレゼンティーズムの解消による生産性の最大化といった健康経営、社会的な労働力不足解消にも価値貢献することを目指しています。

● 生活習慣病予防や改善は32%が面倒や自覚症状がないことを理由に実践していない

生活習慣病の予防や改善に関する実践



生活習慣病の予防や改善を実践しない理由



出典:食育に関する意識調査報告書(令和2年3月) 農林水産省

現状

生活習慣病の予防や改善が進まない理由
①面倒 ②自覚症状がない ③時間的ゆとりがない

あとになって、

もっと早く知っていれば...

仮説

発症後のカラダの状況やメカニズムがイメージや理解できない事が、自分ゴト化できない要因のひとつではないか？

研究目標

生活習慣病についてのリテラシーが疑似体験により体感的な実感や理解できれば自分ゴト化、動機づけに有用であるかを検証する

目指す価値

自分ゴト化により予防や改善の行動変容
(受診率up/生活習慣の改善)

社会的意義

個人のQoL向上
(健康寿命の増大)

企業の生産性向上
医療費の抑制

体験で行動を変え習慣化継続を促す、XRを活用した生活習慣病予防への新アプローチ

私たちが変えたい顧客体験(CX)

アジャイル手法を用いたデモプロトタイプ開発とトライアル

	<u>AsIs</u>	<u>ToBe</u>
診断後	検査項目や数値、記号どこの何がどうい状況か検査項目や数値だけではわからない	どの臓器がどうい状況かわかる(可視化)
改善計画立案	何をすればよいかわからない	何をすればよいか考える必要がない
	動機づけ、苦しそう	やってみたい、楽しそう
実践・継続	つらい(食事・運動)	クリアしたい(ゲーム感覚)
	カラダの変化を感じない	カラダの変化を感じる(可視化やコメントで)
	続かない	コミュニケーションが楽しみできる実感(小さな成功体験の積み重ね)



医療・テクノロジー×デザイン・ビジネスでの共創



(ご参考)活動主体:富士通と帝京大学がXRや空間コンピューティング、生成AIを活用し、生活習慣改善を促進するUXの共同研究を開始
<https://pr.fujitsu.com/jp/news/2024/10/18.html>

