

「朝ごはん食べてる？」プログラム ～ プログラムの概要と主な発見 ～

プログラムの概要

- 朝食欠食者が多い若年層に対して、MY CONDITION KOBEを利用して、朝食摂取の習慣化を促すプログラムを実施

主な発見

- 食事記録に対してインセンティブを付けることで、インセンティブ提供終了1週間後まで、「朝食を食べた」という記録が増加
- さらに、翌朝の朝食の計画を促した場合、「朝食を食べた」という記録を付けた人の中では、摂取カロリーが高い傾向あり
- 継続して実施していたアンケートの分析結果では、定期的にメッセージを送ること自体にも、朝食摂取を高める効果があることを示唆



プログラム期間中に配布したメッセージ例

健康創造都市KOBEコンテンツ部会

兵庫県立大学, 神戸学院大学, 神戸市健康局健康企画課, 生活協同組合コープこうべ, リンクアンドコミュニケーション, 味の素(株)

「朝ごはん食べてる？」プログラム

～ 社会背景と実証事業の概要 ～

社会背景

- 若年層の朝食欠食率は他の世代と比べて高いことが知られています。朝食欠食は様々な病気を引き起こす要因となりうるため、朝食欠食を減らすことはこれらの病気予防にもつながります。
- そこで、MY CONDITION KOBEを利用して、朝食習慣が身につけていない若年層をターゲットとし、朝食摂取の習慣化を促す実証事業を行いました。

実証事業の概要

- 2021年11月から12月に募集を行い、286名の方が参加登録くださいました。
- 2021年1月17日から2月13日まで、アプリを通じて朝食摂取を促すメッセージを送りました。
- 参加者を①メッセージのみを送るグループ、②メッセージに加えて、食事記録をすることでアマゾンギフト券がもらえるグループ、③メッセージ・食事記録インセンティブに加えて、翌朝の朝食の計画を促すグループの3グループに分けました。
- 3グループ間を比較することで、食事記録インセンティブや計画の作成が朝食摂取の習慣に身に着いたかどうかの統計分析を行いました。