



厚生労働省

ひと、暮らし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# ナッジ理論等の行動科学を活用した 健康づくり支援の手法について

厚生労働省健康局健康課 課長補佐

溝田 友里

本スライドの内容はすべて講演者個人の見解であり、所属機関の公式的な見解を示すものではありません。

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

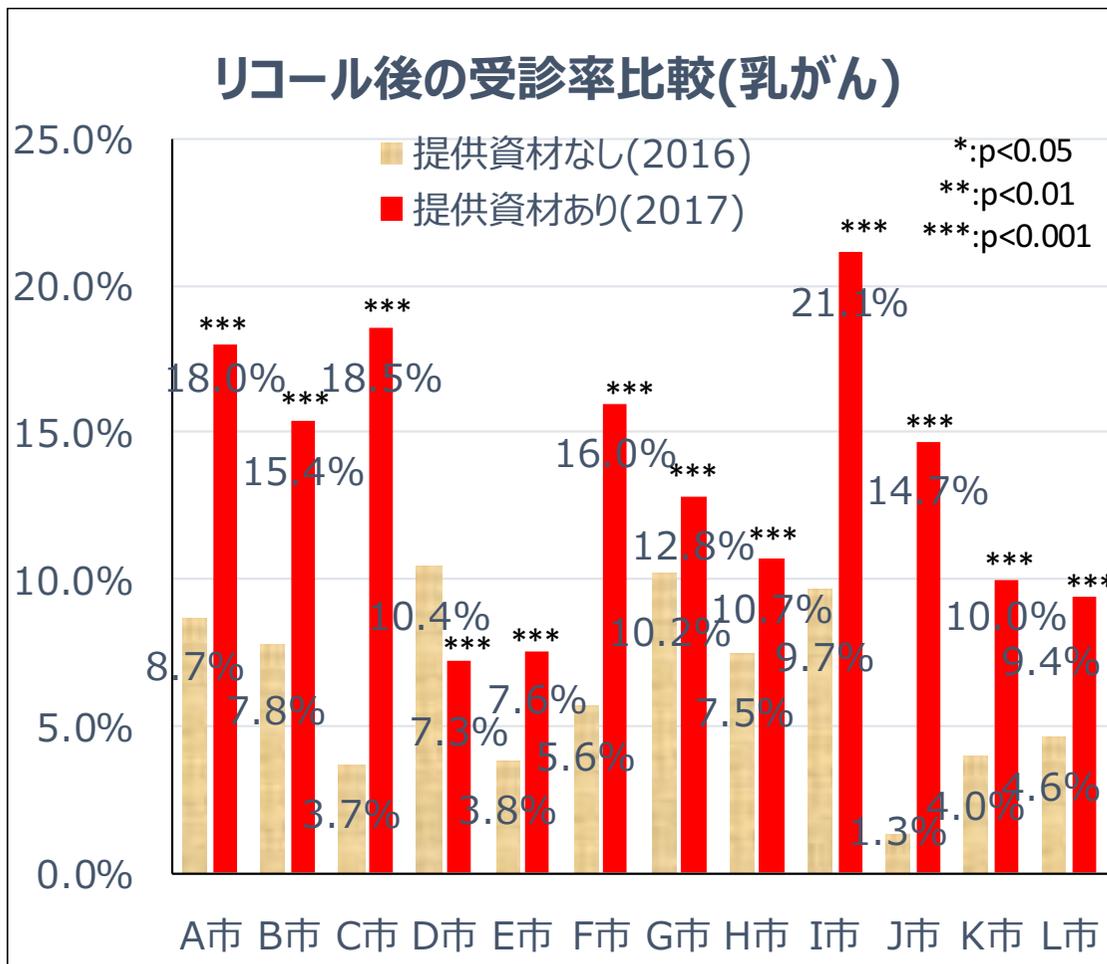
# disclaimer

本スライドや講義の内容はすべて発表者個人の見解であり、  
所属機関の公式的な見解を示すものではありません。

# 1. ナッジや行動科学的アプローチへの着目

—がん検診受診勧奨を例に—

# (乳がん検診) 受診勧奨効果



注) 提供資材あり(2017年度)と資材なし(2016年度)のリコール後の受診率の比較  
 $\chi^2$ 検定 \* : p<0.05, \*\* : p<0.01, \*\*\* : p<0.001

### 今年度は、〇〇市より0,000円の助成があります!

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、約0,000円の助成ができるため、自己負担金0,000円で乳がん検診が受けられます。

#### 乳がん検診の流れ

**Step 1** 実施医療機関に直接予約  
以下リストをご覧ください。  
※予約は予約電話、又は電話による予約のほか、詳細は各医療機関にお問い合わせの上、ご都合にあった医療機関に直接ご予約ください。

**Step 2** 受診  
医療機関で、保険証を提示、受診費用を支払い、受診。自覚症状等についてお聞きします。乳腺のレントゲン撮影を行います。

**Step 3** 結果を確認する\*

検査費用 約〇〇〇〇円  
 一助成金 約〇〇〇〇円  
 自己負担金 〇〇〇〇円

※助成が実施されるわけではありません。

今年度の受診期間は  
**平成30年〇月〇〇日**

※例年、受診開始が近付くと大変混雑いたします。お早めにご予約・ご受診ください。

#### 40歳を過ぎたら乳がん検診

マンモグラフィも自己検診でも見つからないがんも見つかる

〇〇市 福祉保健部 健康推進課  
 〒000-0000 〇〇市〇〇町〇-〇〇-〇 健康会館内  
 電話 | 000-000-0000 FAX | 000-000-0000

### 近年、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかると言われています。

もう他人事とは思えない! 乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。

#### 乳がんは40~50代女性のがん死亡原因ナンバーワン

乳がんは、早期発見・早期治療で予後が良く、多くは5年以上生存率が高く、乳がんは女性がかかるといえるがんです。

自分検診でも見つからないケースがあります  
 乳がんは自己検診だけでは見つかることが難しく、早期発見のためにはマンモグラフィによる検診を定期的に受けることが大切です。

#### マンモグラフィはこんな検査です。

乳がん検診のマンモグラフィっていったいなにをするのか、不安に思っていますか。実際にどんな検査なのかを知ってあげれば、検診に行く時もある!

#### マンモグラフィは、いわゆるおっぱいのレントゲン

マンモグラフィは乳房X線とも呼ばれる、おっぱいのレントゲンです。ブラストックの板と線筒内に乳房を挟んで上からレントゲン(放射線)を当てます。

#### 1cm以下のがんも見つけられる優れた画像検査法

マンモグラフィは、乳がん検診方法として効果があると評価されている検査法で、早期発見の効果が期待できます。

※検診で「異常なし」と診断されたとしても、必ず検診を受けてください。  
 ※検診で「異常あり」と診断された場合は、必ず検診を受けてください。  
 ※検診で「異常あり」と診断された場合は、必ず検診を受けてください。

#### 5年相対生存率

平均乳がん生存率(1期) 100.0%  
 平均乳がん生存率(2期) 34.9%

#### 乳がん検診は2年に1度必ず受診して下さい

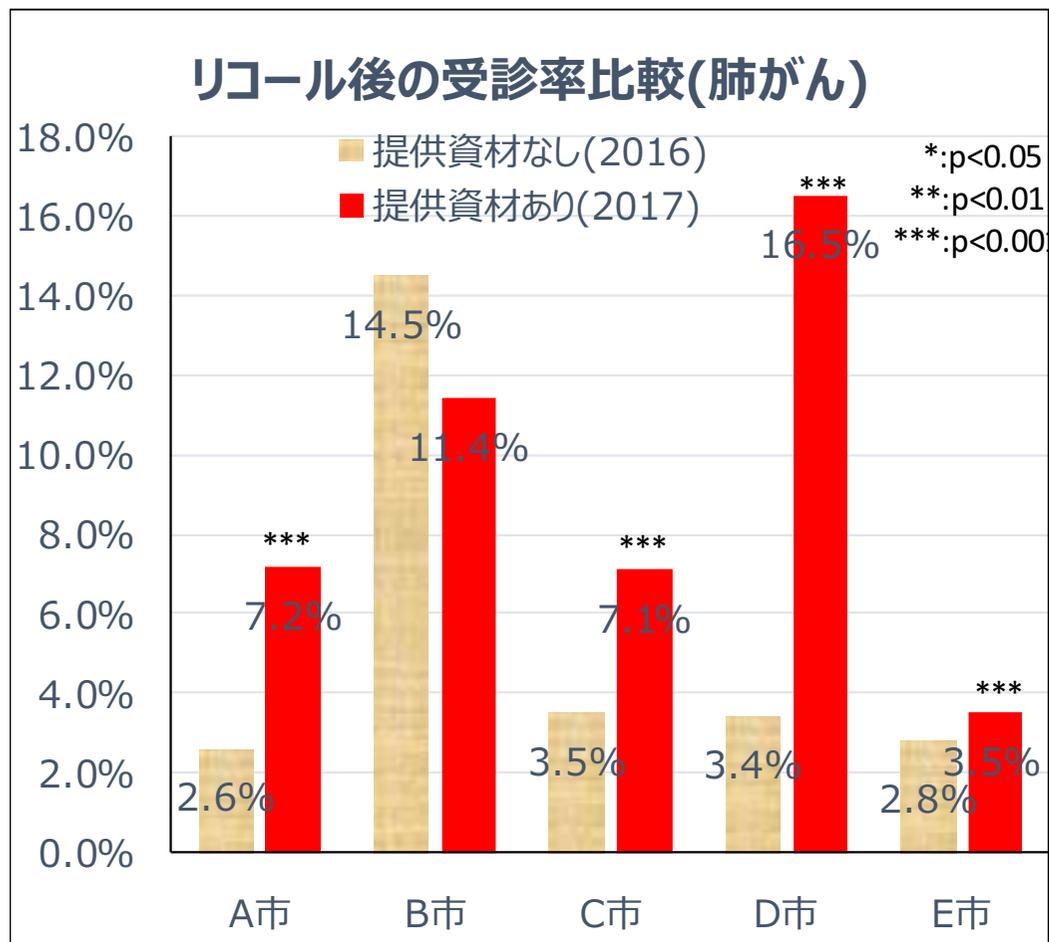
多くの乳がんは、2年に1度の検診で早期発見できます。ただし、中には検診で大きく見つかるがんもあり、乳がんは必ず検診、検診で検出されるがんは、早期発見による生存率の向上が期待できます。

※このリーフレットは、乳がん検診センター事務局が作成しました。

出典：溝田、第28回がん検診のあり方に関する検討会(2019年5月31日)



# (肺がん検診) 受診勧奨効果



リコール時期の  
違い

〇〇市から肺がん検診のお知らせ

肺がん検診では、二重読影が国の基準で定められています。2人の医師が、別々にチェック。無関係レントアンのフィルムは、2人の医師がじっくり調べることになっています。これが、肺がんの病を見落とさないために国の基準で定められた、二重読影です。

肺がん死の2人にひとり、たばこが原因とはいえません。

一年に5分ください。

二人の医師が、じっくり診ます。

自己負担は1,000円です。

市の特定健診と一緒に受けられます。

初期には自覚症状がほとんどないのが、肺がんの怖さです。

早期に発見すれば、生存率が高いんです。

81% (早期に発見した患者の生存率)

5% (早期に発見しなかった患者の生存率)

早期に発見するために、自覚症状がなくても検診を受けることを強くお勧めします。

肺がんは、死亡数が男女合わせていちばん多いんです。

男性の死亡数 第1位

女性の死亡数 第2位

肺がん死の2人にひとり、喫煙者でも受動喫煙者でもありません。

女性だけで... 37% (喫煙者) 63% (非喫煙者)

男性だけで... 60% (喫煙者) 40% (非喫煙者)

検診の流れ

1. 受診場所・受診日を選ぶ
2. 受診
3. 結果

対象者：〇〇市在住の40歳以上の方

受診期間：平成26年〇月〇日～平成26年〇月〇日まで

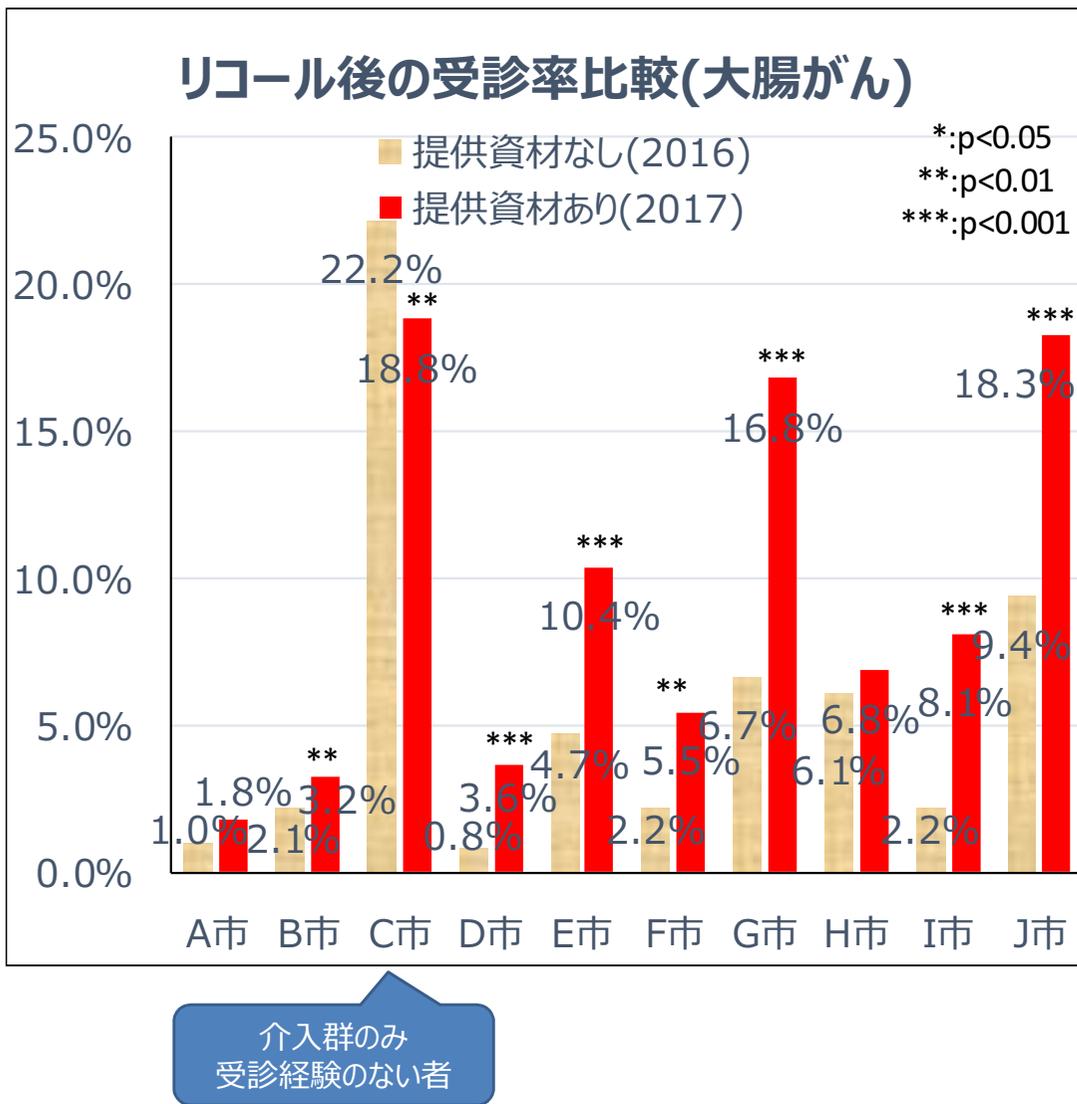
自己負担金 約0,000円  
自己負担金 0,000円

注) 提供資材あり(2017年度)と資材なし(2016年度)のリコール後の受診率の比較  
 $\chi^2$ 検定 \* : p<0.05, \*\* : p<0.01, \*\*\* : p<0.001

出典：溝田. 第28回がん検診のあり方に関する検討会(2019年5月31日)

The views and opinions expressed here by the author are author's own, not those of Ministry of Health, Labour and Welfare JAPAN.

# (大腸がん検診) 受診勧奨効果



### 〇〇市より 約〇,〇〇〇円の助成\*があります。

大腸がん検診(便検査)は個人診療の場合、4千円程度かかる検査ですが、40歳以上の方(昭和xx年xx月xx日までに生まれた方)が市の検診を受けると、市から約x,xxx円の助成を受けていることになります。(自己負担xxx円)

検査費用 約〇〇〇〇円

助成金 - 約〇〇〇〇円

自己負担金 〇〇〇〇円

今年度の受診期限は、平成〇〇年〇月〇〇日

〇〇市 健康福祉部 〇〇〇〇課  
〒000-0000 〇〇〇〇〇〇〇〇-00-00  
TEL 000-000-0000 FAX 000-000-0000

#### 大腸がん検診の流れ

1. 受診場所を選ぶ  
同封の医療機関リストからお選びください。
2. 医療機関に検査容器と問診票を取りに行く
3. 自宅で便を2日間採取
4. 検査容器と問診票を医療機関に提出
5. 検査の結果\*

約2~3週間程度で結果が出ます。検査結果を確認してください。  
\*「腫瘍マーカー」という結果が出た場合は、必ず医療機関で検査結果を受けてください。  
\*腫瘍マーカーは「がん」の指標の一つであり、必ずしもがんの指標ではありません。

〇〇市 健康福祉部 〇〇〇〇課  
〒000-0000 〇〇〇〇〇〇〇〇-00-00  
TEL 000-000-0000 FAX 000-000-0000

大事な検診、必ず受けて下さい

### 斎藤医師に聞きました。大腸がんについて、3つのポイント

POINT 01 「早く見つけて、早く治す」  
ことが大切。早期のうち治療すれば90%以上が治癒します\*

POINT 02 「自宅で簡単にできる」  
大腸がん検診は便検査です。内視鏡ではないですよ。

POINT 03 ほとんどの大腸がんは「自覚症状がありません」  
みえなさん(血便がでたら)とか「異常を感じたら」病院に行こうっておっしゃるんですが、大腸がんは、早期には自覚症状がないんです。

日本では毎年約3万人が大腸がんにかかり<sup>1)</sup>5万人が命を落とされています<sup>2)</sup>。早期には自覚症状がないので「異常を感じたら」では、手遅れになる場合があります。検診は毎年定期的に行ってください。もちろん、血便、腹痛、便の性状や回数に変化した、などの症状がある場合は次の検診を待たずに病院に行きましょう。

大腸がん検診が検出するがんの種類は、早期のがん(粘膜下層がん)と中晚期のがん(粘膜がん)に分かれます。早期がんは、手術で取り除くことで完治率が高くなります。中晚期がんは、手術だけでなく、抗がん剤治療や放射線治療などが必要になります。

大腸がん検診は、自宅で簡単にできる便検査です。内視鏡ではないですよ。大腸がん検診を受けて、お尻からカプセルを入れるやつでしょ」と誤解している方もいます。最初の検診は検診センターで検診を受けることができます。トイレで検便を2日間採り、検便容器から検便容器に入ります。それで検便が送られてくるので、検便容器で検便の検査をするんですよ。

検査キット 検便のフタについて検便の表面を採取

注) 1) がんの発生率(100万人あたり) 2) がんによる死亡数(100万人あたり) 3) がんによる死亡数(100万人あたり) 4) がんによる死亡数(100万人あたり) 5) がんによる死亡数(100万人あたり)

注) 提供資材あり(2017年度)と資材なし(2016年度)のリコール後の受診率の比較  
χ<sup>2</sup>検定 \* : p<0.05, \*\* : p<0.01, \*\*\* : p<0.001

出典: 溝田. 第28回がん検診のあり方に関する検討会(2019年5月31日)

どうやって受診率をのぼしたの？

「いろいろ工夫をしていますが、結果が出ません」

# 行動変容への働きかけ：アプローチの変化

身体活動／食事／体重／健診・検診・・・  
「大切さを理解してもらおう」、「行動してもらおう」



だけど、個人の努力に委ねるのには限界がある  
(リテラシーによる差の拡大も懸念される)



行動を選択しやすい環境をつくる



教育的アプローチから、環境的アプローチへ

これまでの行動科学に、ナッジやソーシャルマーケティングなど新しい手法  
を組み合わせた新たな行動科学的アプローチ

## 2. ナッジやソーシャルマーケティングなどの 行動科学的アプローチの活用

# 今すぐできる受診率向上ハンドブック

今すぐできる  
**受診率向上施策ハンドブック**

東京都世田谷区  
胃がん検診受診率  
**11.4% UP**

東京都東村山市  
大腸がん検診受診率  
**15.6% UP**

東京都東村山市  
特定健診がん検診  
セット受診者数  
**106% UP**

東京都東村山市  
特定健診がん検診  
セット受診率  
**28.3% UP**

東京都東村山市  
特定健診がん検診  
セット受診率  
**3.1% UP**

チェック!  
あの町のがん検診受診率

“受診率向上施策ハンドブック”の使い方

**メッセージ**

資料の作り方がわからない  
新しい視点で施策に取り組みたい  
小人数体制なのでこれ以上の取組は無理

**仕組み**

**費用対効果**

**アイコンの使い方**

発行：厚生労働省  
監修：国立がん研究センター保健社会学研究部

発行：厚生労働省  
監修：国立がん研究センター保健社会学研究部

# 明日から使えるナッジ理論



発行：厚生労働省

監修：国立がん研究センター健康増進科学研究室

The views and opinions expressed here by the author are author's own, not those of Ministry of Health, Labour and Welfare JAPAN.

# 明日から使えるナッジ理論

## ナッジ理論で伸ばす日本の健康寿命

### 受診に行かない人の心理的バイアスを理解する

日本のがん検診受診率は様々な取組や活動の結果、改善傾向にありますが、それでもまだ過半数が「検診を受けて自分の健康状態を確認する」という正しい行動に向かえていません。(\*) 検診に行かない理由は様々ですが、「忘れていた」とか、「受けたいと思っていたけれどそのままになってしまった」などふと後押ししてあげれば行動が変わった人も多いため、「面倒だ」とか「後で考えよう」となってしまう背景には人の持つ心理的バイアスがあることが行動経済学によって解明されています。心理的バイアスは無意識な状態で本能的に発生し、直感的に選ばれる道を選ばせてしまうのです。この心理的バイアスに着目した新しいアプローチで行動変容を促すのが、ナッジ理論を利用した受診勧奨です。

受診対象者に限らず、私たちは毎日無意識にこなしている行動があります。朝起きて、歯を磨いて、洋服を着替えて、仕事をしたり、買い物したり、帰宅後はテレビを見たり入浴したり。平日と休日は異なりますが、人にはそれぞれ生活のルーティンがあります。ルーティンに沿って日々を過ごすことを人は無意識に快適だと感じています。目の前の満足を得るために、将来の満足のための、ダイエットや健康管理、勉強などは後回しになりがちです。そのような後回しの行動のうちの一つに健康診断やがん検診の受診があるのです。受診率を改善するために、受診という正しい行動を選ばない人の心理的バイアスを理解しましょう。

\*1: 国立がん研究センター健康増進科学研究所がん研究センターがん対策情報センター



### EAST (Easy, Attractive, Social, Timely)とは?

ナッジ理論を実際の現場で使いやすい手法のフレームワーク「EAST」として発表したのは、英国のThe Behavioural Insights Team (BIT)です。BITは英国内閣府の傘下に設置された組織で、法律や税金、財政支出など幅広い分野で行動経済学、行動科学に基づいて新たな手法を開発したり、その成果を広めたりすることを目的としています。EASTは2012年にこの組織で開発され、その後もリサーチや実践が繰り返され、現在の形となっています。EASTの原著(英訳版)はBITのHPからダウンロードが可能です。このハンドブックはEASTのフレームワークを受診勧奨上巻編に照準を絞って一般紹介しております。

詳細は、Behavioural Insights Team (BIT) HPをご参照下さい。⇒ <https://www.bit.team/>

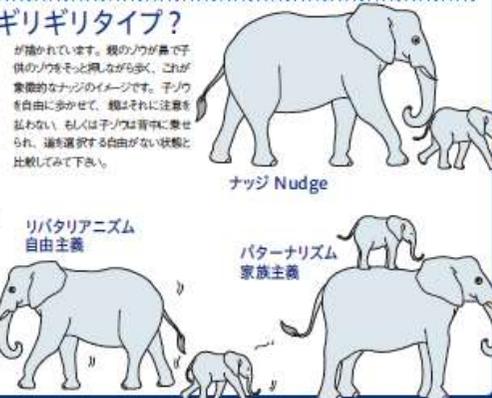
### “ナッジ”で、最適な選択をできない人より良い方向に導く



人の思考は直感的な思考と論理的な思考の2パターンに分けられ、約95%は直感的な思考により意思決定が行われます。

### 夏休みの宿題はギリギリタイプ?

ナッジ (nudge) は「そっと後押しする」という意味の英語です。夏休みの宿題を早めに片付ける子ども、計画を立ててコツコツこなす子ども、2学期が始まる直前にまとめる子どもがいます。「やらねば」と思いながらギリギリになってしまうのは、子どもからでも、おけるだけでもなく、「人は常に合理的な判断に基づいて行動するわけではない」という人の性質のためです。この性質を理解して、計画的に宿題を片付けてもらうにはどうしたらよいかというヒントが「ナッジ理論」の中にあります。選択の余地を残しながらもよい方向に誘導する。または最適な選択ができない人、ほけりよい方向に導く。この働きがナッジ (nudge) です。ナッジ理論の原著の表紙に親子のゾウ



発行：厚生労働省

監修：国立がん研究センター健康増進科学研究所

# 国立がん研究センター希望の虹プロジェクトホームページで 電子ファイルが無償提供中

## コール用リーフレット (年度始めに一斉送付) - 五がん検診



## リコール用リーフレット (未受診者へ送付) 大腸、乳、子宮頸、胃、肺がん



## 圧着はがき 大腸、乳、子宮頸、胃、肺がん



## リーフレット送付用 定型封筒



## セット受診用チラシ 肺・胃・大腸がん



<https://rokproject.jp/>

# 国立がん研究センター希望の虹プロジェクトホームページで 電子ファイルを無償提供中

ソーシャルマーケティングを活用した  
がん検診の普及プロジェクト

 国立がん研究センター 健康増進科学研究室

がん検診プロジェクト | がん教育プロジェクト

受診勧奨資材 | 提供資材の導入効果 | 活用の手引き | ご利用希望の方 | お問い合わせ

<p><b>セット受診用チラシ</b></p> <p>肺・胃・大腸がん</p> 	<p><b>大腸精密検査リーフレット</b></p> <p>男性用</p> 	<p><b>大腸精密検査リーフレット</b></p> <p>女性用</p> 	<p><b>大腸精密検査リーフレット</b></p> <p>共通</p> 
<p><b>禁煙外来用リーフレット</b></p> <p>禁煙外来</p> 	<p><b>肝炎検査用リーフレット</b></p> <p>肝炎検査</p> 	<p><b>コロナ下受診勧奨用リーフレット</b></p> <p>がん検診用</p> 	<p><b>コロナ下受診勧奨用リーフレット</b></p> <p>がん検診や健診・婦人科検診用</p> 

<https://rokproject.jp/>

ナツジ

# ナッジとは？

人々が行動を選択するときのくせ（惰性・バイアスなど）を理解して、  
強制することなく、  
人々が望ましい行動を選択するように導くアプローチ

- 基礎となる概念
  - リバタリアン・パターナリズム（「個人の自由意思を尊重する」+「家父長的な干渉主義」  
→選択の自由を確保した上で、人々の行動を「望ましい」方向へと変化させる介入
- 対象
  - 社会的に合意された「正しい解」が存在するもの
  - 合理的（最適）な判断ができない人を導く  
→公衆衛生政策や保健政策との相性がいい→対策型がん検診

# ナッジのフレームワーク① : EAST 1)

構成要素		アプローチのポイント
Easy	簡単	簡単に楽な行動を選ぶ
Attract	魅力的	言葉や印象、出来事など、魅力的に感じられるものを選ぶ
Social	社会的	多くの人がやっていること（社会規範）に影響を受ける
Timely	タイムリー	タイムリーな働きかけに反応しやすい

1) Halpern D (2015). Nudging goes mainstream. Inside the Nudge Unit. WH Allen. PP.38-57.  
(溝田 訳および改変) 出典：溝田. 第28回がん検診のあり方に関する検討会（2019年5月31日）

# ナッジのフレームワーク② : MINDSPACE 1)2)

構成要素		アプローチのポイント
Messenger	誰から	情報提供者の好き嫌いや権威の有無に影響を受ける
Incentives	インセンティブ	標準的インセンティブ、損失回避（増えることよりも失うことを避ける）、参照点依存性、双曲型割引など*
Norms	規範	多くの人がやっていること（社会規範）に影響を受ける →社会規範をつくる
Defaults	デフォルト	デフォルト（あらかじめセットされたもの）に従う オプトインからオプトアウトへ
Salience	顕著性	目立つもの、魅力的なもの、新しいもの、自分に関係があるものに惹かれる**
Priming	プライミング	事前に見たり聞いたりしたものが行動のきっかけになる***
Affect	感情	言葉や印象、出来事などに対する感情的な反応が意思決定に大きな影響を与える
Commitment	コミットメント	内外への宣言・公約に従おうとする（書面に書くなども）
Ego	エゴ	自分自身の気分がよくなる方向に行動する

\*参照点依存性：意思決定のもとになる価値を、特定の状態(参照点)からの変化によって決める傾向。現状、社会規範、将来などが参照点となりうる。

双曲型割引：将来得られるベネフィット（満足）を心理的な要因によって割引く。（例 1年後の2万円よりも今日手に入る1万円）

\*\*セイリアンスバイアス：目立つ部分にばかり目がいく

\*\*\*プライミング効果：事前にあるものを見聞きしておく、別のことが思い出しやすくなったり、覚えやすくなる

1) Institute for Government (2010). MINDSPACE Influencing behavior through public policy.

2) Halpern D (2015). Nudging goes mainstream. Inside the Nudge Unit. WH Allen. PP.38-57.

（溝田 訳および改変） 出典：溝田. 第28回がん検診のあり方に関する検討会（2019年5月31日）

The views and opinions expressed here by the author are author's own, not those of Ministry of Health, Labour and Welfare JAPAN.



# 「インセンティブ(お得感)」と「損失回避」の利用

- 「お得感」には納得できる根拠が必要  
→今年度は〇〇市から補助があるから「今なら安く受けられる」
- 失うことを嫌がる「今このタイミングを逃すと…」
- タイムリーな働きかけ

今年度は、〇〇市より  
**0,000円**の助成\*があります！

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、約0,000円の助成がでるため、自己負担金0,000円で乳がん検診が受けられます。

//////////

今年度の助成対象の方

乳がん検診(マンモグラフィ)は助成がない場合、一万円を超える高価な検査です。ぜひこの機会に受診しましょう。

検査費用	約〇〇〇〇円
- 助成金	約〇〇〇〇円
自己負担金	〇〇〇〇円

※現金が支給されるわけではありません。

今年度の受診期限は  
**平成00年0月00日**

例年、受診期限が近付くと大変混み合います。お早めにご予約・ご受診ください。

「0円で受けられます」だけではなく、「自治体から10,000円の助成があります」とすることで、**本当は高価な価値のある検診が今なら安く受けられる**というお得感を強調  
⇒「安かろう悪かろう」ではない

# 「簡単で楽な行動を選ぶ」と「タイムリー」の利用

簡単で具体的な動作指示を目立つところに記載

(裏表紙)

- 簡単で具体的な動作指示を必ず入れる

←次に何をすればいいかを自ら調べなくてもいいように

- 「乳がん検診を受けようかな」と思ったタイミングを逃さない

- 通販のイメージで

「今すぐこちらでお申込みを！」

### 乳がん検診の流れ

**Step 1.**  
📞 実施医療機関に直接予約  
以下リストをご覧下さい。  
受診曜日や時間帯、女性医師による検診の提供など、  
詳細は各医療機関にお問い合わせの上、  
ご都合にあった医療機関に直接ご予約ください。

**Step 2.**  
🏥 受診 問診/マンモグラフィ  
医療機関で、保険証を提示。受診費用を支払い受診。  
自覚症状等についてお聞きします。  
乳房のレントゲンを撮ります。

**Step 3.**  
📄 結果を確認する\*

実施医療機関一覧		
〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇診療クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇総合病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇乳腺クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇診療クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇総合病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇乳腺クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000

\* 検診は自治体と、実施医療機関が連携して行っています。検診結果や結果の返却時期は異なります。市区町村へお問い合わせください。また、検診に必要とした医療機関に届くまで実施機関で検診結果を待つ場合は検診に必要とした医療機関へも届く。検診結果が共有されます。実施機関の検診結果は上記のとおり。

# 「みんなも受けている(社会規範)」の利用

- 「毎年、受診期限が近づくと大変混み合います。  
お早めにご予約・ご受診ください」

←「みんなも受けている」

- 「〇〇市在住の40歳以上の女性には…助成があります」

←「自分だけ受けないと損！」

今年度は、〇〇市より  
0,000円の助成\*があります！

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、約0,000円の助成がでるため、自己負担金0,000円で乳がん検診が受けられます。

今年度の助成対象の方

乳がん検診(マンモグラフィ)は助成がない場合、一万円を超える高価な検査です。ぜひこの機会に受診しましょう。

検査費用	約〇〇〇〇円
－助成金	約〇〇〇〇円
自己負担金	〇〇〇〇円

\*現金が支給されるわけではありません。

今年度の受診期限は  
平成00年0月00日

例年、受診期限が近付くと大変混み合います。  
お早めにご予約・ご受診ください。

# 「情報提供者のオフィシャルさ(メッセンジャー)」の利用

- オフィシャルなところ（行政）からの案内であることを強調  
「〇〇市からのお知らせ」  
「このリーフレットは国立がん研究センターが作成しました」
- デザインやフォントを読みやすく親しみやすく、だけどだけすぎない



# ソーシャルマーケティング

# ソーシャルマーケティングとは？

対象となる人々と社会に利益をもたらすことを目的に、  
人々の**行動変容を促す**ため、商品等の販売やプロモーションを行う  
**商業マーケティングの手法を公衆衛生に取り入れる**

未受診者によっても  
受診しない理由はさまざま



＜マーケティングの基本＞

**対象の細分化  
(セグメンテーション) \***  
→それぞれの人の気持ちに響く  
メッセージを送らないと  
その行動は変わらない

\* **対象の細分化 (セグメンテーション)** :  
対象者を共通のニーズを持ち、目的とする行動において認識  
や価値観、プロセスなどが似通った集団に分けること。  
セグメンテーションによって分けられたグループを**セグメント**と呼ぶ。

# 乳がん検診の未受診者の“気持ち”にあわせたメッセージ

未受診者の  
“気持ち”

無関心者  
(がんに無関心な層)

関心者  
(がんが怖くて検診が不安な層)

意図者  
(すでに受けようと思っている層)



伝える  
メッセージ

「乳がんは今や誰しもが心配すべき問題です」

「早く見つけてしまえば乳がんは治ります」

わかりやすく具体的ながん検診受診の方法

送り分けによる効果



出典：東京都における医療保健政策区市町村包括補助事業「がん検診受診率向上事業」にて実施 出典：東京都「受けよう！がん検診」HP TPB (Theory of Planned Behavior; Ajzen, 1985)、Cancer worry (Hay, Buckley, Ostroff, 2005) をもとに3タイプに分類

# 研究の結果を社会に実装するために

実際に送り分けをするには…

- 事前に調査を行い（事前調査への回答が前提）
- 3種類印刷して
- それぞれの特性ごとに送り分ける  
→多くの自治体では、実際の適用場面（real world）での実施は困難

## 1種類だけ送ればいい‘普及版リーフレット’を開発

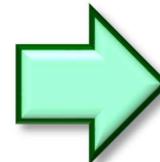
メインターゲット：検診への**関心者・意図者**（無関心者も考慮）

- 未受診者の半数以上はカバーできる
- 無関心者向けのメッセージである「がん罹患の重大性」は‘怖さを遡及’するため、関心者（不安な層）を遠ざけてしまう可能性
- 関心者・意図者向けのメッセージは他のターゲットに逆に働くことはない

# リコール用 乳がん検診リーフレット（表紙）



40歳を過ぎたら  
受けなければいけ  
ない



検診無関心者  
(がんに無関心な層)

“私は絶対に  
大丈夫”



不安を取り除くよう  
にあたたかいトーン  
で



検診関心者  
(がんが怖くて検診が  
不安な層)

“がんが見つ  
かるのが怖い”



医師が後押しして  
きっかけ作り



検診意図者  
(すでに受けようと思っ  
ている層)

“どうやって受け  
ればいいのか？”



# リコール用 乳がん検診リーフレット（中面）

近年、日本人女性の14人に1人が  
乳がんにかかると言われてます<sup>※1</sup>。

もう他人事とは思えない！乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。

誰がなっても  
おかしくない  
ですよ



セルフチェック  
だと遅いかも…



乳がんは40~50代女性の  
がん死亡原因ナンバーワン<sup>※2</sup>

日本では、年間1万人以上の女性が乳がんで亡  
なっています。  
40代と50代はとくに乳がんにかかりやすい年齢  
です。

※1 出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん罹患実態調査」による2020年のがん罹患データ。  
乳がんは15歳以上の女性に多いがん

自己触診では見つからない  
ケースがたくさんある

乳がんは自己触診だけでは見つかることが難しく、  
早期発見のためにはマンモグラフィによる検査を  
定期的に行うことが大切です。

マンモグラフィはこんな検査です。

乳がん検診のマンモグラフィっていったいなにをするのか、  
不安に思っていますか。  
実際にどんな検査なのかを知っておけば、検診に行く時も安心！

マンモグラフィは、  
いわゆるおっぱいの  
レントゲン

マンモグラフィは乳房X線とも呼ばれる、  
おっぱいのレントゲンです。  
ブラスタックの裏と撮影台に乳房を挟んで  
上からレントゲンを撮ります。



1秒くらい、じっとして一撮撮影です！

1cm以下のがんも見つけられる  
優れた画像検査法

マンモグラフィは、乳がん検診方法として  
効果があることが確認されている唯一の検査法で、  
早期乳がんの検出に有効です。



乳がんは早期発見で治癒します<sup>※3</sup>。

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。  
正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが  
大切です。

5年相対生存率

早期発見した場合  
(1期)  
99.2%

早期発見  
できなかった場合(IV期)  
35.1%

乳がん検診を1年に1度

検診無関心者  
(がんに無関心な層)

“私は絶対に  
大丈夫”



乳がんの重大性

乳がんは今や誰も  
が心配すべき問題です

# リコール用 乳がん検診リーフレット（中面）

近年、日本人女性の14人に1人が  
乳がんにかかると言われてます<sup>※1</sup>。

もう他人事とは思えない！乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。

誰がなっても  
おかしくない  
ですよ



セルフチェック  
だと悪いかも…



乳がんは40~50代女性が  
がん死亡原因ナンバー1

日本では、年間1万人以上の女性が  
なっています。  
40代と50代はとくに乳がん  
です。

※1 出典：国立がん研究センター  
がん対策センター  
※2 出典：厚生労働省がん対策センター

検診関心者  
(がんが怖くて検診が  
不安な層)

“がんが見つ  
かるのが怖い”



マンモグラフィはこんな検査です。

乳がん検診のマンモグラフィっていったいなにをするのか、  
不安に思っていますか。  
実際にどんな検査なのかを知っておけば、検診に行く時も安心！

マンモグラフィは、  
いわゆるおっぱいの  
レントゲン

マンモグラフィは乳房X線とも呼ばれる、  
おっぱいのレントゲンです。  
ブラスチックの板と撮影台に乳房を挟んで  
上からレントゲンを撮ります。



1秒くらい、じっとして一撮影終了！

1cm以下のがんも見つけられる  
優れた画像検査法

マンモグラフィは、乳がん検診方法として  
効果があることが確認されている唯一の検査法で、  
乳がんの検診に有効です。



乳がんは早期発見で治癒します<sup>※2</sup>。

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。  
正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが  
大切です。

5年相対生存率

早期発見した場合  
(I期)  
99.2%

早期発見  
できなかった場合(IV期)  
35.1%

乳がん検診は2年に1度  
必ず受診して下さい

多くのがんは、2年1度の検診で早期発見できます。  
ただし、中には急激に大きくなるものもあるため、  
もし異常を感じたら病院へ行きましょう。



※2 ここでは57歳以上、診断時から50年相対生存率です。  
※3 出典：がん対策センター  
※4 出典：がん対策センター

がん検診の有効性

早く見つけてしまえば  
乳がんは治ります

# リコール用 乳がん検診リーフレット（裏表紙）

## 今年度は、〇〇市より 0,000円の助成<sup>※</sup>があります！

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、約0,000円の助成ができるため、自己負担金0,000円で乳がん検診が受けられます。

今年度の助成対象の方

乳がん検診(マンモグラフィ)は助成がない場合、一万円を超える高価な検査です。ぜひこの機会に受診しましょう。

検査費用 約〇〇〇〇円

— 助成金 約〇〇〇〇円

---

自己負担金 0円

※4 助成が支給されるわけではありません。

今年度の受診期間は、平成××年××月××日まで

初年、受診期限が近付くと大変混み合います。お早めにご予約・ご受診ください。

## 乳がん検診の流れ

**Step 1.** ☎ 実施医療機関に直接予約

以下リストをご覧ください。  
受診曜日や時間帯、女性医師による検診の実施など、詳細は各医療機関にお問い合わせの上、ご都合にあった医療機関に直接ご予約ください。

**Step 2.** + 受診

医療機関で、保険証を提示、受診費用を支払い受診。

問診 自覚症状等についてお聞きします  
触診 医師が乳房を触診して、しこりがないか調べます  
マンモグラフィ 乳房のレントゲンを取ります

**Step 3.** 📄 結果を確認する

実施医療機関一覧	〇〇市	〇〇〇〇医療	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇診療クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇総合病院	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇乳腺クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇メディカルプラザ	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇医療センター	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇外科クリニック	000-0000
	〇〇市	〇〇〇〇病院	000-0000

〇〇市 福祉保健部 健康推進課 ☎ 000-0000 〇〇市〇〇市〇〇〇〇健康会館内  
電話 | 000-000-0000 FAX | 000-000-0000

## 40歳を過ぎたら 乳がん検診

マンモグラフィなら自己検診ではみつからないがんも見つかる



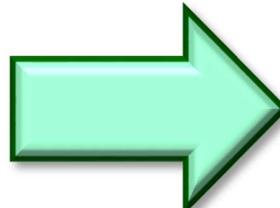
検診意図者  
(すでに受けようと思っている層)

“どうやって受け  
ればいいのか？”



受診までの流れ

わかりやすい受診方法



# 女性への配慮

(外面)

今年度は、〇〇市より  
0,000円の助成\*が  
あります！

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、  
約0,000円の助成ができるため、自己負担金  
0,000円で乳がん検診が受けられます。

今年度の助成対象の方

乳がん検診(マンモグラフィ)は助成がない  
場合、一万円を超える高価な検査です。  
ぜひこの機会に受診しましょう。

検査費用 約〇〇〇〇円

— 助成金 約〇〇〇〇円

自己負担金 〇〇〇〇円

※現金が支給されるわけではありません。

今年度の受診期限は

平成00年0月00日

例年、受診期限が近付くと大変混みます。  
お早めにご予約・ご受診ください。

## 乳がん検診の流れ

### Step 1.

☎ 実施医療機関に直接予約

以下リストをご覧ください。

受診曜日や時間帯、女性医師による検診の提供など、  
詳細は各医療機関にお問い合わせの上、  
ご都合にあった医療機関に直接ご予約ください。

### Step 2.

☒ 受診 問診/マンモグラフィ

医療機関で、保険証を提示。受診費用を支払い受診。  
自覚症状等についてお聞きします。  
乳房のレントゲンを撮ります。

### Step 3.

📄 結果を確認する\*

#### 実施医療機関一覧

〇〇町	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇健診クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇総合病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇乳腺クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇健診クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇総合病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇乳腺クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇病院	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000
〇〇町	〇〇〇〇クリニック	000-0000

※ 検診は自治体と、各医療機関が連携して行っています。検診検査の結果は関係機関で共有され、市区町村  
へは報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で検査を受けた場合は最初に受診  
した医療機関にも検日、検査検査結果が共有されます。(医療機関の検診時間表上のため)

40歳を過ぎたら

(拡大)

受診曜日や時間帯、**女性医師による検診の提供**など、詳細は各医療  
機関にお合わせの上、  
ご都合にあった医療機関に直接ご予約  
ください。



「女性医師に診てもらえる…？」  
⇒乳がん、子宮頸がん検診で  
多くみられる不安に対応

# Fear appealだけでは終わらない→不安を取り除く

- 「ひとごとではないですよ」  
「セルフチェックでは遅いかも…」  
とどきとさせる  
↓
- 「早期発見で治ります」  
ほっと安心

近年、日本人女性の  
**11人に1人が乳がんにかかると言われています。**<sup>※1</sup>

もう他人事とは思えない！乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。

乳がんは**40～50代女性の  
がん死亡原因ナンバーワン**<sup>※2</sup>

日本では、年間約1万4千人以上の女性が乳がんで亡くなっています。40代と50代はとくに乳がんにかかりやすい年齢です。



自己触診では  
**見つからないケースがたくさんある**

乳がんは自己触診だけでは見つけることが難しく、早期発見のためにはマンモグラフィによる検査を定期的に受けることが大切です。

※1 出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」  
地域がん登録全国推計によるがん罹患データ（1975～2013年）  
※2 出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」  
人口動態統計（2016年）

乳がんは**早期発見で  
治癒します。**<sup>※4</sup>

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが大切です。

5年相対生存率



乳がん検診は**2年に1度  
必ず受診して下さい**

多くのがんは、2年に1度の検診で早期発見できます。ただし、中には急激に大きくなるものもあるため、しこり、乳房のひきつれ、乳頭から血性の液がでる、乳頭の湿疹やただれなどの症状がある場合は次の検診を待たずに病院へ行きましょう。



※4 ここでいう「治る（＝治療）」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。  
出典：全がん協同調査の生存率共同調査（2006～2008年全症例）

# その他、ナッジを活用した運用の工夫（1）

## <選択肢を広げすぎない>

- 集団検診や土曜検診の日程について、ある程度日程を絞る（対象者の分散も兼ねる）

「いつでも受けられる」→後回しに

- 受診期間、予約期間を区切る
  - － 受診勧奨の対象者を分けて年数回実施するなど
  - － 予約の集中を避けるためにも

## <コミット(宣言)の利用>

- 申込み時に受診予定を自分で書き入れてもらう
- 職場や家族に受診日を伝える

## <タイムリー>

- 節目年齢、引越し、結婚、出産、定年退職（職場の健康組合から国保に変わる）等
  - － それぞれの人にとって節目となるタイミングに重点的にアプローチ
- 他の疾患での受診時などに声かけ
  - － かかりつけ医
  - － 健康づくり推進員等の活用も
- 啓発イベントやキャンペーンを単発で終わらせず、連動して「その場で申し込めるように」

## その他、ナッジを活用した運用の工夫（2）

### <デフォルトの利用>

- 健康診断受診時にがん検診をセットで受けられる場合などを活用
- 申込み用紙でまとめて申込み
- **シンプルに**  
健康診断時に「オプションで申し込む」ことを強調するのではなく、「セット受診であること」を強調
  - \* デフォルトは「**受ける**」として、いつにするかなどを選択



### 肝炎ウイルス検査のお知らせ

肝がんの原因の80%は  
**肝炎ウイルス**です

肝炎ウイルスの有無は  
**簡単な血液検査**だけで分かります

ウイルスを見つけて薬でウイルスをコントロールすれば肝がん予防につながります

今回の健康診断で同時に受けられますので、申し込みをお願いします。

今年度は、〇〇市の助成により検査費7,500円が無料です

〇〇市健康福祉部 健康増進課  
このリーフレットは国立がん研究センター 健康社会科学研究部が作成しました。

# 効果検証結果のまとめと資材利用のポイント

## 効果検証結果のまとめ

提供している資材を用い、検診実施体制を整えることにより、コール・リコールにより、数～5倍程度の受診率向上が可能

## 資材利用のポイントー成功・失敗の要因からー

紙の大きさ、紙質（厚さ）など資材の仕様を変えずにそのまま使う

コール・リコールに合わせ、**集団検診や個別検診の受け皿を十分に確保**しておくことが必要  
（断ることがないように、日程、人数など確保する）

まったく受けるつもりのない「無関心者」よりも、「関心者」や「意図者」のほうが受診率を上げやすい  
⇒ 予算が限られる場合は、まったく音沙汰のない人よりも、一度申し込んだものの受診していない人や過去に受診経験のあるがその後受けて人などを優先したほうが効果が出やすい

検診の案内を受け取ったら**すぐに申し込める体制**が必要（日を空けないで受付）

一度の通知の効果は3か月程度

⇒ **一年に何度も受診の山をつくる**と効果的（コール、リコール、年度の締切間際など）

### 3. いろいろ応用できます



# 肝炎ウイルス検査受検勧奨

- 肝炎ウイルス検査を受けていない理由
  - 「きっかけがなかったから(39.1%)」
  - 「定期的に受けている健康診断等のメニューにないから(37.3%)」  
→積極的に受けたくない理由があるわけではない
  - 機会があれば「受けない」「受けてみたい」合わせて69.7%
- 機会があれば受けないと思うか
  - 「受けない」「受けてみたい」が合わせて69.7%

あえて「おおごと」にはしない「デフォルト型」を作成

\* 検査には同意が必要であるため、デフォルトではなく、「申し込むことが普通のこと」と思えるようなシンプルなもの

\*厚生労働省「平成 23 年度肝炎検査受検状況実態把握事業 事業成果報告書」

# 肝炎ウイルス検査受検勧奨 (国立がん研究センター)

がんセンターVer.

## 肝炎ウイルス検診の お知らせ

肝がんの**原因の80%**は  
**肝炎ウイルス**です

肝炎ウイルスの有無は  
**簡単な血液検査だけ**  
で分かります

ウイルスを見つけて薬でウイルスを  
コントロールすれば**肝がん予防**につながります

まだ受けていない人は、定期健康診査の際、  
申し込みをお願いします。



# 大腸がん検診 精密検査受診勧奨 (国立がん研究センター)

男性用

大腸がんの精密検査を受けられていない方へ

あなたは **大腸がんの可能性** があります。

きわめて精度の高い便潜血検査において

**異常が認められました。**

異常が認められた方のうち **3人に1人** から  
**がん・ポリープ** が見つかります。

便に血がまじったのは痔のせいだと思わないで！  
自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けてください。



早期発見すれば **9割以上** が治癒\*します。

検査とがん治療が同時に。

早期に見つかった大腸がんであればがんや  
ポリープを内視鏡で取ることもできます。



今すぐ、精密検査(大腸内視鏡検査)を受けてください。

# 大腸がん検診 精密検査受診勧奨 (国立がん研究センター)

女性用

大腸がんの精密検査を受けられていない方へ

あなたは **大腸がんの可能性** があります。

きわめて精度の高い便潜血検査において

**異常が認められました。**

女性のがんのうち

**最も多い死因が大腸がん**です。

便に血がまじったのは痔や生理のせいだと思わないで!

**自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けてください。**



早期発見すれば **9割以上** が治療\*します。

検査とがん治療が同時に。

早期に見つかった大腸がんであればがんやポリープを内視鏡で取ることもできます。



今すぐ、精密検査(大腸内視鏡検査)を受けてください。

\*ここでの「治療」とは、診断時から5年相対生存率です。

このリーフレットは国立がん研究センター看護の虹プロジェクトが作成しました。

# HPVワクチンリーフレット (2020年10月 厚生労働省)

**概要版** 詳しく知りたい方向けの詳細版もあります。

**小学校6年～高校1年**の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ

あなたと関係のあるがんがあります

厚生労働省

**詳細版** 必ずしもわかりやすい最新版もあります。

**小学校6年～高校1年**の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ

あなたと関係のあるがんがあります

厚生労働省

**医療従事者の方へ ～HPVワクチンの接種に当たって～**

HPVワクチンについては、接種後に生ずる副反応情報、接種履歴について厚生専門職の専門知識や、接種の必要性(個別に接種を勧める内容の文章も添付)を十分に把握して、

詳しくしながら、HPVワクチンが予防接種として接種できることには変わりなく、接種を希望される方には、接種を行っていただくよう促しています。

副反応がない方、接種すべきか判断できずに困っている方、接種に不安を感じている方と十分なやり取りを行い、適切な接種を行っています。

と、接種履歴や接種後に発生した副反応に関する十分な情報(接種した上で実施した検査結果)を、接種履歴と合わせて提供いたします。

**女性について**

**子宮頸がん(HPV)と子宮頸がんについて**

HPVは世界的に感染することで、異形成(癌化)を経て、頸癌が人に発生し、癌を、多くの癌種で発生率が高いウイルスが原因で、上皮がんの70%以上を占めています。そのうちHPV16型とHPV18型は、子宮頸がんの原因とされ、約80%の癌化の原因とされています。HPV16型は子宮頸がんの原因とされ、約80%の癌化の原因とされています。HPV18型は子宮頸がんの原因とされ、約20%の癌化の原因とされています。HPV16型とHPV18型は、子宮頸がんの原因とされ、約80%の癌化の原因とされています。HPV16型は子宮頸がんの原因とされ、約80%の癌化の原因とされています。HPV18型は子宮頸がんの原因とされ、約20%の癌化の原因とされています。

**ことについて**

ワクチン接種はHPV16型とHPV18型の感染を、4価HPVワクチン(2価HPV16/18型の感染とそれによる子宮頸がんの原因となるHPV16/18型以外の感染を抑えること)を予防することを目指しています。また、ワクチン接種は、子宮頸がんの予防に有効であることが期待されています。子宮頸がんは、早期発見・早期治療により、多くの場合、治癒率が高いため、子宮頸がんを予防することは、子宮頸がんの予防に有効であることが期待されています。子宮頸がんは、早期発見・早期治療により、多くの場合、治癒率が高いため、子宮頸がんを予防することは、子宮頸がんの予防に有効であることが期待されています。

厚生労働省

**HPVワクチンを受けた お子様と保護者の方へ**

**ワクチンを受けた後は、体調に変化がないか十分に注意してください。**

もしも、気になる体調変化があった場合は、このリーフレットを参考に、医師に相談してください。

**当日** ワクチンを受けた後30分ほどは座って様子を見てください。\*

\*ワクチンを受けることに対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気が引いて、時に気を失うことがあります。血管迷走神経反射という誰にでも起こる可能性がある反応であり、通常、横になって休めば自然に回復します。倒れてケガをしないように、背もたれのあるイスに座って休みましょう。

**ワクチンを受けた日は、はげしい運動はやめてください。**

**数日後から数週間後** 気になる症状が出たときは、すぐにお医者さんや周りの大人に相談してください。具体的な症状を医師に報告していますので、参考にしてください。

**ワクチンを受けても、子宮けいがん検診は必要です**

ワクチンを受けた人も、20歳をすぎたら2年に1回、必ず検診を受けてください。ワクチンで防げないタイプのHPV(セト/ハドローマウイルス)もあります。

厚生労働省

# コロナワクチンリーフレット（厚生労働省）

接種費用  
**無料**  
(全額公費)

## 新型コロナワクチン 接種のお知らせ

ワクチン接種までの流れ

- ### 1 接種可能な時期を確認する

新型コロナワクチンは、**医療従事者等、高齢者、基礎疾患のある方**等から順次接種を開始する予定です。ご自身の接種の順番をご確認いただき、順番が来るまでお待ちください。

※国からの発表をお待ちください。厚生労働省のホームページやお住まいの市町村の相談窓口までご確認ください。

※高齢者や基礎疾患のある方の範囲は裏面をご覧ください。

※少しお待ちいただく可能性はありますが、接種を希望されるすべての方が接種できるように、ワクチンは順次供給されます。安心してお待ちください。
- ### 2 医療機関/接種会場を探す

市町村からの広報やインターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探しましょう。

詳しくは右の **接種機会案内サイト「コロナワクチンナビ」** をご確認ください。

「コロナワクチンナビ」サイトアドレス: <https://v-sys.mhlw.go.jp>

※医療機関や接種会場を探すことができない場合は、お住まいの市町村にお問い合わせすることができます。

※入院中・入所中の方等を除き、ワクチンは住民票のある市町村（住所地）で受けます。住所地以外でのワクチン接種については、裏面をご覧ください。

※コロナワクチンナビで接種予約をすることはできません。
- ### 3 予約して、ワクチンを受ける

ワクチンを受けたい医療機関/市町村にお問い合わせください。

**お近くの指定医療機関** → 医療機関に直接予約（電話、インターネットなど）

**市町村の接種会場** → コールセンター：0000-0000-0000

**当日の持ち物**

  - ・クーポン券（このお知らせと同封されています）
  - ・本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）

※接種前にご自宅で体温を測定し、明らかに発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、予約した市町村の窓口や医療機関にご連絡ください。

※肩を出しやすい服装をお願いします。

※ワクチンの効果を十分得るために、同じ種類のワクチンを一定の間隔を空けて2回受ける必要があります。1回目を受けた際、追加接種がいつから開始なのかご確認ください。

※同封されたクーポン券は、2回目の「接種券」や「予約接種決定証」が1枚になっています。両面、切りはさみ方紙ごとお持ちください。

2021年2月15日

接種費用  
**無料**  
(全額公費)

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

### 医療従事者等<sup>※</sup>の方から 新型コロナワクチンの接種が始まります。

※新型コロナウイルス感染症の患者（新型コロナウイルス感染症疑い患者を含む）に直接医療を提供する医師の医療従事者等、新型コロナウイルス感染症患者の搬送に関わる救急隊員等及び患者と接する業務を行う保健所職員等を含む。

- ご自身が該当するかどうかや、接種方法・接種場所等については、ご自身の所属機関にてご確認ください。
- ワクチンを受けるにはご本人の同意が必要であり、強制されるものではありません。職場や周囲の方などに接種を強制したり、強引に勧めたりすることがないようにしてください。

接種にあたっての注意事項

- 以下にあてはまる方も基本的には接種は可能ですが、かかりつけ医等とご相談の上、ワクチンを受けるかどうかをお考えください。
  - ・現在、何かの病気で治療中の方
  - ・授乳中の方
  - ・新型コロナウイルスに感染したことがある方
- 妊娠中の方につきましては、現時点では十分な臨床試験データがありませんので、接種については主治医等とご相談ください。

接種当日の注意事項

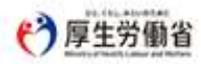
- 接種前にご自宅で体温を測定し、明らかに発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、接種を受ける予定の施設にご連絡ください。
- 肩を出しやすい服装をお願いします。

接種の際に必要なもの	前 回	・接種券付き予約票（職場にて配付されます） ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等）
	2 回目	・接種記録書 <sup>※</sup> と上記2点 ※接種記録書は1回目の接種時に配付されます。

### ワクチンは2回接種します

- ワクチンの効果を十分得るために、同じワクチンを通常3週間空けて2回受ける必要があります。
- 接種後に現れた症状の種類によっては、2回目の接種を受けない方がよいこともあります。接種後に気になる症状が現れた方は、2回目を受けるかどうか改めて、ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医にご相談ください。
- 有効性、安全性についての情報は裏面をご覧ください。

**!** **すでにワクチンを受けた医療従事者等の方にも、市町村から接種券（クーポン券）が送付されますが、そちらは使用しないでください。**  
なお、一般の方は接種券（クーポン券）を使います。



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# コロナワクチンリーフレット（厚生労働省）

2021年4月9日

コナチィ(ファイザー社)を接種予定の方へ

65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)へ

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

新型コロナワクチンは、発症を予防し、重症者や死亡者の発生をできる限り減らすことを目的としています。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2021年6月21日

コナチィ(ファイザー社)または  
COVID-19 ワクチンモデルナ(武田薬品)について

65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)へ

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

新型コロナワクチンは、発症を予防し、重症者や死亡者の発生をできる限り減らすことを目的としています。

ワクチンの種類は複数あります。あなたがどのワクチンを接種するかは、予約の際にご確認ください。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# コロナワクチンリーフレット（厚生労働省）

2021年7月13日

コモナティ(ファイザー社)または  
COVID-19 ワクチンモデルナ(武田薬品)について

## 新型コロナワクチン接種の お知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

ワクチンをより多くの方に接種していただけるようになりました。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2021年8月14日

バキスゼブリア(アストラゼネカ社)について

## 新型コロナワクチン接種の お知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## 接種のお知らせ（12歳以上のお子様とその保護者の方へ）



[【ファイザー社】新型コロナウイルス接種のお知らせ  
 \(12歳以上のお子様と保護者の方へ\) \[PDF: 3 MB\]](#)

[【モデルナ社】新型コロナウイルス接種のお知らせ \(1  
 2歳以上のお子様と保護者の方へ\) \[PDF: 3 MB\]](#)





# コロナ×熱中症リーフレット（環境省・厚生労働省）

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に！

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身を守る ②人と距離を置く ③マスクの着用 ④手洗いの実施や「3密（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります  
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体調崩れがしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に！

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身を守る ②人と距離を置く ③マスクの着用 ④手洗いの実施や「3密（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります  
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体調崩れがしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に！

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身を守る ②人と距離を置く ③マスクの着用 ④手洗いの実施や「3密（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります  
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体調崩れがしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

# コロナワクチンリーフレット（厚生労働省）

2021年4月9日

コナチィ(ファイザー社)を接種予定の方へ

65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)へ

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

新型コロナワクチンは、発症を予防し、重症者や死亡者の発生をできる限り減らすことを目的としています。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2021年6月21日

コナチィ(ファイザー社)または  
COVID-19 ワクチンモデルナ(武田薬品)について

65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)へ

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種費用  
**無料**  
(全額公費)



未来につながる新型コロナ対策が、ひとつ増えました。

新型コロナワクチンは、発症を予防し、重症者や死亡者の発生をできる限り減らすことを目的としています。

ワクチンの種類は複数あります。あなたがどのワクチンを接種するかは、予約の際にご確認ください。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# コロナ下での「新・健康生活」のススメ（国民向け）（厚生労働省）

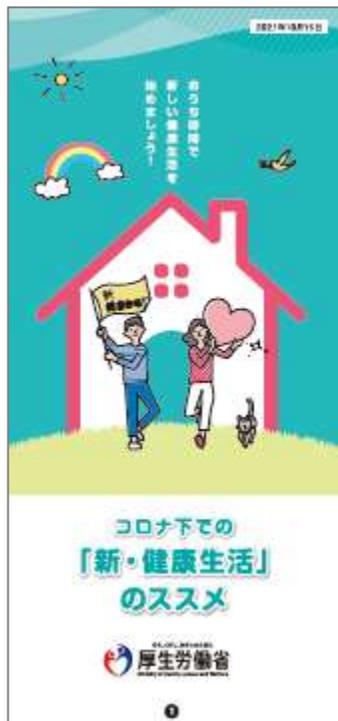


毎日の暮らし、おうち時間から始める健康づくりのきっかけに！  
生活も、おうちで、大きく変わった今は健康づくりのチャンスです。

## 「新・健康生活」6つのススメ

<p><b>1 スススメ ① 運動</b></p> <p><b>毎日プラス10分の身体活動</b> 運動は心や体を、精神や気持、思いやりなど、日常でのあらゆる活動を豊かにします。</p> <p>●コロナ下でのポイント フレックスタイムで外出機会が増え、散歩や散歩が楽しめるので、通っていきながら歩くことがおすすめです。おうち時間でも、おうちでできる運動を取り入れましょう。</p>	<p><b>2 スススメ ② 食事</b></p> <p><b>毎日3食を食べて、おうちの食卓を豊かに</b> 食卓を豊かにして、心や体を豊かにします。おうち時間でも、おうちでできる食卓を豊かにしましょう。</p> <p>●コロナ下でのポイント おうちで食事をする機会が増えるので、おうちでできる食卓を豊かにしましょう。おうち時間でも、おうちでできる食卓を豊かにしましょう。</p>
<p><b>3 スススメ ③ 禁煙</b></p> <p><b>禁煙習慣を身につける</b> 健康や生活習慣による、おがんから健康、富強や、おうちで（禁煙補助剤）を身につけやすくなります。</p> <p>●コロナ下でのポイント おうち時間が増えるので、おうちで禁煙を試してみませんか？</p>	<p><b>4 スススメ ④ 睡眠</b></p> <p><b>おうち時間から、おうちの生活リズムを整える</b> おうち時間から、おうちの生活リズムを整えることで、おうちでできる生活リズムを整えることができます。</p> <p>●コロナ下でのポイント おうち時間が増えるので、おうちでできる生活リズムを整えることができます。</p>
<p><b>5 スススメ ⑤ 検診</b></p> <p><b>おうち時間から、おうちの健康チェックを始める</b> おうち時間から、おうちの健康チェックを始めることで、おうちでできる健康チェックを始めることができます。</p> <p>●コロナ下でのポイント おうち時間が増えるので、おうちでできる健康チェックを始めることができます。</p>	<p><b>6 スススメ ⑥ 検診</b></p> <p><b>おうち時間から、おうちの健康チェックを始める</b> おうち時間から、おうちの健康チェックを始めることで、おうちでできる健康チェックを始めることができます。</p> <p>●コロナ下でのポイント おうち時間が増えるので、おうちでできる健康チェックを始めることができます。</p>

# コロナ下での「新・健康生活」のススメ（自治体向け）（厚生労働省）



健康習慣を身につけるために  
できることから始めましょう！

## コロナ下で「新・健康生活」6つのススメ

### 1 プラス10の身体活動のススメ

**適度な運動、毎日+10分の身体活動**  
移動するのはや歩き、料理や掃除、ぬいじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

**ポイント** テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、選んでいる、できれば30分ごとに3分程度、歩くことも「時間にかかわらず」、立ち上がってからだを動かしましょう。

### 2 おいしいバランスのススメ

**適切な食生活で、からだの調子を整える**  
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩、食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

**ポイント** おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直し、お弁当や外食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせることをおすすめします。

### 3 禁煙のススメ

**喫煙習慣を見直す**  
喫煙や受動喫煙により、がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

**ポイント** 禁煙になっていてもついつい先延ばしにしてしまう喫煙、世の中の変化を喫煙のきっかけにしましょう。

### 4 飲酒の知識のススメ

**飲酒に伴うからだへの健康影響を知る**  
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

**ポイント** お酒（アルコール）を分解する能力は人によって異なります。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が増えおうちでの食事が減って、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみましょう。

### 5 質の良い睡眠のススメ

**良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す**  
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

**ポイント** おうち時間が長え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだの心を健康に保ちましょう。

### 6 健診・検診のススメ

**定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する**  
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

**健診の活用ポイント** 定期健康診断、特定健診など

**検診の活用ポイント** 各種がん検診など

**ポイント** 外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増える。今は健康であっても年齢には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。コロナで健診を受けている際も生活習慣病がんは流行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

