

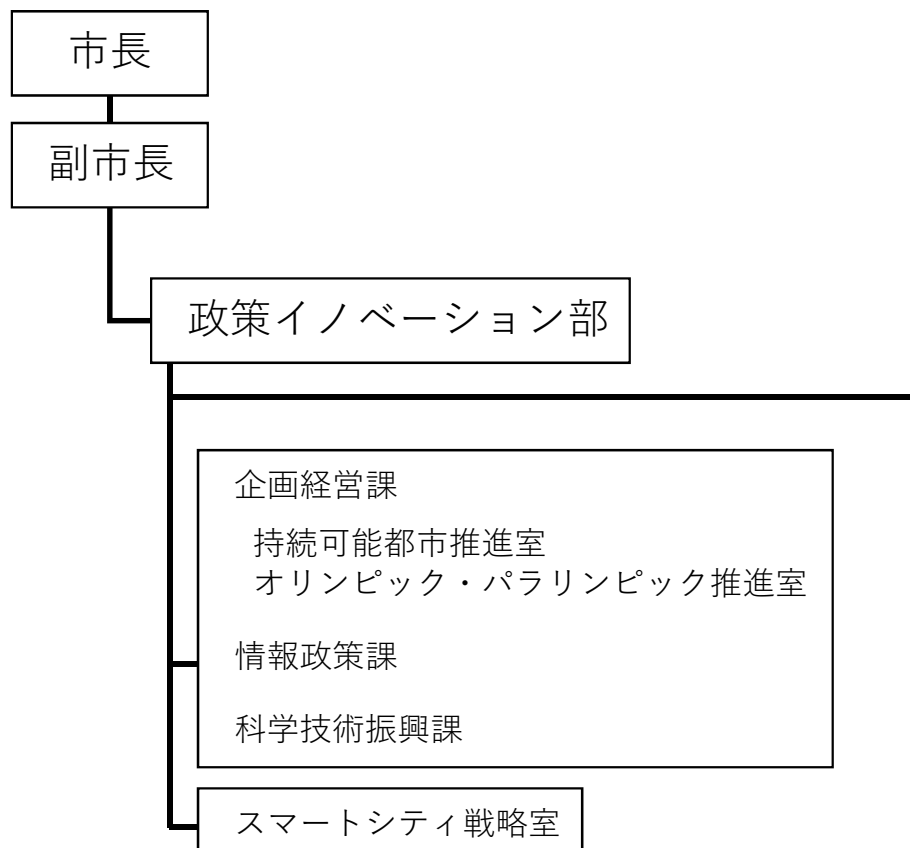
# つくば市のナッジに関する取組について

2019年12月26日

@第14回日本版ナッジ・ユニット連絡会議

つくば市 政策イノベーション部長  
森 祐介

# つくば市でのナッジ推進（つくばナッジ勉強会（案））



## つくばナッジ勉強会

- ・ ナッジを用いた政策立案の助言  
行動科学原理、倫理

- ・ 庁内の好事例共有

総合的な市政情報の発信部局  
市長公室・広報戦略課  
市民部・市民窓口課 など

法的事項の対応部局  
総務部・法務課/総務課

分野担当部局  
政策イノベーション部・情報政策課  
生活環境部・環境政策課  
保健福祉部・国民健康保険課 など

# つくば市のナッジの取組事例①：低炭素化の推進

## つくば市地球温暖化対策実行計画（案）※2020年1月からパブコメ

世界の  
あしが  
見えるまち。  
TSUKUBA

### つくば市 地球温暖化対策 実行計画

#### 区域施策編

令和2年(2020年)4月

〔対象期間〕

令和2年度(2020年度)から  
令和7年度(2025年度)まで



### 第4章 温室効果ガス排出抑制等に関する取組

#### 4-1 取組体系

前述の目標を達成し、将来像を実現するためには、国や県、市の取組のみならず、市民・事業者を含む各主体が、自ら積極的に行動を起こすとともに、環境・経済・社会の統合的向上を図りながら協働・連携して行動していくことが重要です。

##### (1) 各主体による低炭素化の推進

温室効果ガスの排出活動や地球温暖化対策の実態を把握し、最適な支援内容や施策・対策を講じる取組として、具体的なモニタリング手法の検討や事業者との双方向のコミュニケーションツールの整備を検討します。また、ナッジ等の行動科学に基づく知見を活用し、市民をはじめとする各主体の行動を促進するための環境整備を進めていきます。

#### コラム8：ナッジ

ナッジとは、直訳すると「そっと後押しする」という意味ですが、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制によってではなく自発的に望ましい行動を選択するよう促す仕掛けや手法をいいます。

ナッジをはじめとする行動科学の知見に基づく取組は、様々な社会課題の解決に適用し得るものとして着目され、政策や社会への実装が国際的に進められています。

省エネルギーの取組においても、こうした手法を適用することで、人々の低炭素な行動選択を促すことが期待されます。

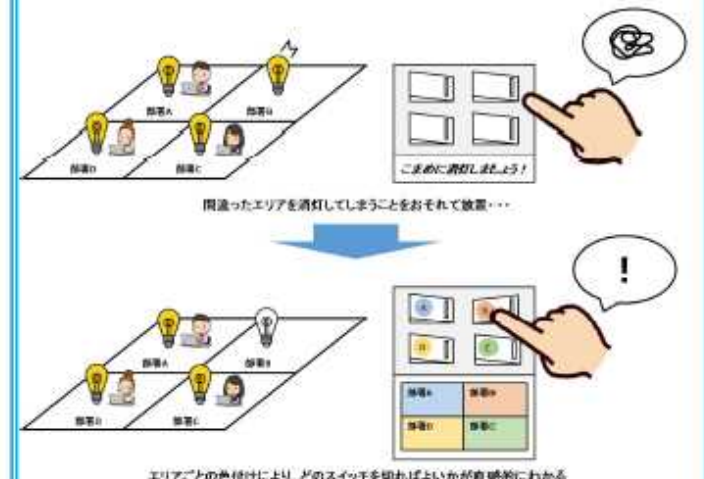


図 4-1 身近なナッジの例

# つくば市のナッジの取組事例①：低炭素化の推進



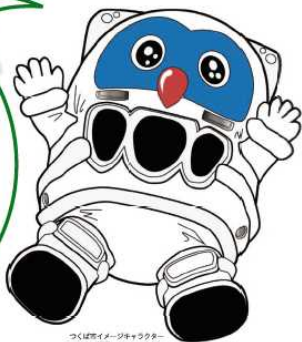
## 令和元年度 4年生向け 夏休み 省エネドリル

～家庭の省エネリーダーとして、夏の省エネに取り組んでみよう！～

### 「省エネリーダー」について

4年生のみんなには、この夏休みから、おうちの「省エネリーダー」として、家族といっしょに省エネに取り組んでほしいフク！  
どんなことが省エネにつながるのか考えながら取り組んでみてフク！

※熱中症などに気をつけて、家族と相談しながら取り組んでね！



つくば市イメージキャラクター「フック」のイラスト

### 夏のエアコンを上手に使いこなしてみよう！

#### 1. 月に1～2回程度、フィルターを掃除しよう！

フィルターが目詰まりしていると、エアコンの冷房性能が低下してしまいます。定期的にフィルターを掃除することを心がけましょう！



#### 2. エアコンを使うときは、カーテンを閉めましょう！

カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。グリーンカーテンをいっしょに使うとよりグッド！

#### 3. 風の向きは、上（水平）向きで！

冷たい空気は下に、暖かい空気は上にたまる性質があります。夏のエアコンは風の向きを水平向きにしてみましょう！

#### 4. 扇風機を使って、空気を循環させよう！

エアコンの冷気を扇風機で部屋中に循環させることで、体感温度（肌で感じる温度）を下げ、いっしょに涼しく感じられます。



#### 5. 適切な温度に設定しましょう！

衣服を工夫したり扇風機などを利用して、設定温度を下げすぎないようにしましょう。

#### 6. 室外機の周りにはものを置かないようにしましょう！

室外機の吸出口にものを置くと、冷房の効果が下がってしまいます。室外機の周りはきれいに片付けましょう！

### 冷蔵庫の適切な使用を心がけよう！

#### 1. ムダな開閉をせず、開けている時間も短く！

冷蔵庫を開けている時間が長いと、中ものが冷えてなくなってしまいます。ドアの開閉は回数へらし、開けるときは手早くしましょう！

#### 2. ものを詰めすぎない！

冷蔵庫内にもものが多すぎると、中ものが冷えてなくなってしまう原因です。日ごろから冷蔵庫の中は整理整頓して、ゆとりを持って使いましょう（半分くらいの使用が目安）。



#### 3. 熱いものは冷ましてから！

熱いものをそのまま冷蔵庫に入れてしまうと、冷蔵庫の中の温度が上がってしまいます。熱いものは冷ましてから保存するようにしましょう。

### その他にも…！

#### 1. 照明器具のカバー（かさ）はこまめに掃除しましょう！

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめに掃除を心がけましょう。また、長時間部屋を空ける時など、使っていない時はこまめに灯りを消しましょう！



#### 2. シャワーはこまめに止めて節水を心がけよう！

シャワーを1分間使うと、お湯を約12リットル使うことになります。不必要に流しっぱなしにせず、使わないとき（例えば髪の毛を洗っている間）は一度止めるようにしましょう！

### 省エネ週間を決めて取り組んでみよう。

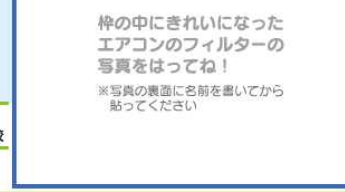
省エネメニューに取り組んだ日に(O)をつけましょう！ 省エネメニューに取り組んだ日

省エネメニュー	※掲載料：家庭の省エネ実践ガイド各冊数分、経済産業省環境省エネルギー庁					
① エアコン	前のページの2～6のポイントを実践してみましょう！ ・外気温31℃の時、エアコンの設定温度を27℃から28℃にして1日9時間利用した場合 年間17.8kg 二酸化炭素削減 約820円節約					
② 冷蔵庫	前のページの1～3のポイントを実践してみましょう！ ・開けている時間を20秒から10秒にした場合 年間3.6kg 二酸化炭素削減 約160円節約 ・ものを詰め込んだ場合と、半分にした場合 年間25.7kg 二酸化炭素削減 約1,180円節約					
③ 照明器具	点灯時間を短くしましょう！ ・蛍光灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合 年間2.8kg 二酸化炭素削減 約130円節約					
④ シャワー	不必要に流したままにしないようにしましょう！ ・45℃のお湯を流す時間を1分短縮した場合 年間29.0kg 二酸化炭素削減 ガスと水道で約3,300円節約					

※①～④を全て実践すると、年間78.9kgの二酸化炭素削減と約5,590円の節約になります。

### チャレンジ 家族といっしょにエアコンのフィルターを掃除しよう！

月	日	と	いっしょに
		掃除しました！	
		※掃除した日付と、いっしょに掃除をした人を書いてね	
		学校	
年 組 名 前			



エコ宣言 今後、省エネのために取り組む目標を書いてみよう！ 省エネドリルをやってみた感想もいっしょに書いてね。

この欄には何も書かないでください。

つくば市 環境政策課 Tel. 029-883-1111 (代表)

## つくば市のナッジの取組事例①：低炭素化の推進

- ・ 2011年度から夏休みの課題として開始
- ・ 市内の小学校4年生が対象
  
- ・ エアコンのフィルター掃除は2019年度から取り入れ
  
- ・ 2019年度実績
  - 参加学校：29校
  - 参加児童：1,748人
  - エアコンのフィルター掃除に取り組んだ児童：1,094人

# つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上

News of medical checkup  
秋の特定健診のお知らせ



毎年受診いただき、  
ありがとうございます。  
今年も忘れずに受診をお願いいたします。



つくば市  
国民健康保険課

つくば市の特定健診は  
11時の回なら予約なしで受けられるんだよ。  
費用は1,500円なんだって。

ねえ、知ってる？

News of  
medical checkup  
秋の特定健診のお知らせ



つくば市 国民健康保険課



やだ！あなた、  
申し込んでないの？

あの人も、受けている。  
秋の特定健診のお知らせ

News of medical checkup



つくば市 国民健康保険課

News of medical checkup  
秋の特定健診のお知らせ

最後に  
特定健診を受けたのは  
いつですか？

- 自己負担金はわずか1,500円
- 11時の回なら予約なしで受診OK
- 所要時間は概ね1時間半



つくば市 国民健康保険課

## つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上

- ・ 総務省「革新的ビッグデータ処理技術導入推進事業」  
姫路市・つくば市 クラウドAIによる行政情報・健診情報等分析実証事業  
により2019年度より開始
- ・ 特定健診対象者3万人のうち、1回目の通知、2回目の再勧奨通知でも未受診  
の住民2万4千人を対象
- ・ 4種類のうち、どのハガキデザインが受診率向上に効果的かを調査  
この際、対象者の属性情報（年齢、性別、過去の受診歴等）も合わせて分析  
し、将来的に属性に合わせたターゲティングを検討

# つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上



親展

News of medical checkup

## 秋の特定健診のお知らせ



毎年受診いただき、ありがとうございます。  
今年も忘れずに受診をお願いいたします。



国民健康保険課

## つくば市 秋の特定健診 申込みは

カンタン2ステップ!

1 ●まずはお電話ください!  
**029-838-1100**  
谷田部保健センター  
受付時間：月曜～金曜 9:00～17:00

2 ●日にち、曜日、会場を選びましょう  
健診は午前7時、8時、9時、  
10時、11時\*に実施しています **10月**

会場	受付開始日	日	月	火	水	木	金	土
谷田部保健センター	8月28日(水)～			1	2	3	4	5
大穂保健センター	9月4日(水)～				16	17	18	
荃崎保健センター	9月11日(水)～				23	25		
桜保健センター	9月18日(水)～	27	28	29	30	31		

健診当日は「保険証」「受診券」を持って会場にお越しください。

※11時の回で健診を受ける方は11時15分までに会場へお越しください。  
11時の回では胃がん検診のみ受けられません。

## 今年も健診を受けて、元気を手に入れましょう!

毎年の受診、誠にありがとうございます。つくば市はあなたの健康を応援しています。

( 今後も特定健診、各種がん検診の継続受診を強くおすすめします。 )

健診を受けたら10ポイント獲得!

## 今年度の健診メニュー

健診名	健診年齢※1	内容	自己負担金※2
特定健康診査(特定健診)	40～74歳	身体計測/血圧/検尿/血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)/心電図/眼底検査	1,500円
肺がん検診※3	40歳以上	胸部レントゲン検査	500円
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン検査(バリウム)	1,300円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	800円
前立腺がん検診	50歳以上(男性)	血液検査	1,000円
肝炎ウイルス検診	40～70歳(未受診者)		700円

※1 健診年齢は令和2年3月31日現在の年齢です  
※2 70歳以上の方は全ての健(検)診が無料になります  
※3 65歳以上は結核検診同時実施

週末も実施しています! 平日に時間がとれない方は、ぜひご利用ください。

●谷田部保健センター 10月5日(土) ●桜保健センター 10月27日(日)

定員に達次第締切ります。ご予約はお早めに。

◎本通知はお申込みにかかわらずお送りさせていただいております。ご案内が行き違いとなった場合はご容赦ください。  
◎このハガキは健診受診率向上を図る総務省実証事業の一環として作成しました。

POST CARD



# つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上

料金別納郵便  
**親展**



**やだ！あなた、申し込んでないの？**

**あの人も、受けている。**  
秋の特定健診のお知らせ

News of medical checkup

**つくば市** 国民健康保険課

**つくば市 秋の特定健診 申込みはカンタン2ステップ！**

「こんなにシンプルなの？」

**1** ●まずはお電話ください！  
**029-838-1100**  
谷田部保健センター  
受付時間：月曜～金曜 9:00～17:00

**2** ●日にち、曜日、会場を選びましょう  
健診は午前7時、8時、9時、10時、11時※に実施しています

**10月**

会場	受付開始日	日	月	火	水	木	金	土
谷田部保健センター	8月28日(水)～			1	2	3	4	5
大穂保健センター	9月4日(水)～				16	17	18	
荃崎保健センター	9月11日(水)～				23	25		
桜保健センター	9月18日(水)～	27	28	29	30	31		

健診当日は「**保険証**」「**受診券**」を持って会場にお越しください。

※11時の回で健診を受ける方は11時15分までに会場へお越しください。11時の回では胃がん検診のみ受けられません。

POST CARD

## あの人も、受けている。

特定健診の自己負担金は  
8,000円がなんと**1,500円**で受診できます！



### 特定健康診査とは？

- 検査目的**  
生活習慣病の兆候を見つけるための検査です。
- 受診費用**  
つくば市では**1,500円**で実施しています。  
なお、70歳以上の方は全ての健(検)診が**無料**になります。
- 検査項目**  
身体計測、血圧、尿検査、血液検査、心電図などです。
- 所要時間**  
概ね**1時間半**程度です  
(混雑状況により多少前後する場合があります)。

### 今年度の健診メニュー

健診名	健診年齢 <sup>※1</sup>	内容	自己負担金 <sup>※2</sup>
特定健康診査(特定健診)	40～74歳	身体計測/血圧/検尿/血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)/心電図/眼底検査	1,500円
肺がん検診 <sup>※3</sup>	40歳以上	胸部レントゲン検査	500円
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン検査(バリウム)	1,300円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	800円
前立腺がん検診	50歳以上(男性)	血液検査	1,000円
肝炎ウイルス検診	40～70歳(未受診者)		700円

※1 健診年齢は令和2年3月31日現在の年齢です  
※2 70歳以上の方は全ての健(検)診が無料になります  
※3 65歳以上は結核検診同時実施

**週末も実施しています！** 平日に時間がとれない方は、ぜひご利用ください。  
●谷田部保健センター 10月5日(土) ●桜保健センター 10月27日(日)

定員に達し次第締切ります。  
ご予約はお早めに。

○本通知はお申込みにかかわらずお送りさせていただいております。ご案内が行き違いとなった場合はご容赦ください。  
○このハガキは健診受診率向上を図る総務省実証事業の一環として作成しました。

# つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上



親展



つくば市の特定健診は  
11時の回なら予約なしで受けられるんだよ。  
費用は1,500円なんだって。

ねえ、知ってる？



News of  
medical checkup

秋の特定健診のお知らせ



つくば市 秋の特定健診  
予約するならカンタン2ステップ!

1 ●まずはお電話ください!  
**029-838-1100**

谷田部保健センター  
受付時間：月曜～金曜 9:00～17:00

2 ●日にち、曜日、会場を選びましょう  
健診は午前7時、8時、9時、  
10時、11時\*に実施しています **10月**

会場	受付開始日	日	月	火	水	木	金	土
谷田部 保健センター	8月28日 (水)～			1	2	3	4	5
大穂 保健センター	9月4日 (水)～				16	17	18	
荃崎 保健センター	9月11日 (水)～				23	25		
桜 保健センター	9月18日 (水)～	27	28	29	30	31		

健診当日は「保険証」「受診券」を持って  
会場にお越しください。

\*11時の回で健診を受ける方は11時15分までに会場へお越しください。  
11時の回では胃がん検診のみ受けられません。

つくば市の特定健診は  
11時の回なら予約なしでも受けられます。

つくば市の特定健診は4つの会場で行われています。  
各会場、11時15分までにお越しいただければ、  
予約なしで受診できます。



週末も実施しています!

平日に時間がとれない方は、ぜひご利用ください。

今年度の健診メニュー

健診名	健診年齢*1	内容	自己負担金*2
特定健康診査 (特定健診)	40～74歳	身体計測/血圧/検尿/ 血液検査(血糖・脂質・ 肝機能・腎機能・貧血)/ 心電図/眼底検査	1,500円
肺がん検診*3	40歳以上	胸部レントゲン検査	500円
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン検査 (バリウム)	1,300円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	800円
前立腺がん検診	50歳以上 (男性)	血液検査	1,000円
肝炎ウイルス検診	40～70歳 (未受診者)		700円

\*1 健診年齢は令和2年3月31日現在の年齢です  
\*2 70歳以上の方は全ての健(検)診が無料になります  
\*3 65歳以上は結核検診同時実施

谷田部保健センター 10月5日(土)  
桜保健センター 10月27日(日)

定員に達し次第締切ります。ご予約はお早めに。

○本通知はお申込みにかかわらずお送りさせていただきます。ご案内が行き違いとなった場合はご容赦ください。  
○このハガキは健診受診率向上を図る総務省実証事業の一環として作成しました。

POST CARD

# つくば市のナッジの取組事例②：特定健診受診率向上

料金別納  
郵便

□□□□□□□□

親展

News of medical checkup  
秋の特定健診のお知らせ

**最後に  
特定健診を受けたのは  
いつですか？**

自己負担金はわずか1,500円  
11時の回なら予約なしで受診OK  
所要時間は概ね1時間半

**つくば市** 国民健康保険課

**① まずはお電話ください！**  
**029-838-1100**  
谷田部保健センター  
受付時間：月曜～金曜 9:00～17:00

**② あなたの受診日を決めましょう。**

私の受診日 **10**月  日

受診可能日はカレンダーを参照してください。  
所要時間は概ね1時間半程度です。  
健診当日は「保険証」「受診券」を持って  
会場にお越しください。

- 日にちと曜日を選びましょう
- 会場を選びましょう

**10**月

会場	受付開始日	日	月	火	水	木	金	土
谷田部 保健センター	8月28日 (水)～			1	2	3	4	5
大穂 保健センター	9月4日 (水)～				16	17	18	
葦崎 保健センター	9月11日 (水)～				23	25		
桜 保健センター	9月18日 (水)～	27	28	29	30	31		

受診して手に入れる、あなたの「将来の健康」。

特定健診の流れ

所要時間は概ね1時間半です。  
(混雑状況により多少前後する場合があります)

受付

血压・尿検査・身体測定

問診

眼底検査・採血・腹囲測定

医師相談・保健師相談  
※対象者のみ

心電図

胸部レントゲン

終了



今年度の健診メニュー

健診名	健診年齢*1	内容	自己負担金*2
特定健康診査 (特定健診)	40～74歳	身体計測/血压/検尿/ 血液検査(血糖・脂質・ 肝機能・腎機能・貧血)/ 心電図/眼底検査	1,500円
肺がん検診*3	40歳以上	胸部レントゲン検査	500円
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン検査 (バリウム)	1,300円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	800円
前立腺がん検診	50歳以上 (男性)	血液検査	1,000円
肝炎ウイルス検診	40～70歳 (未受診者)		700円

\*1 健診年齢は令和2年3月31日現在の年齢です  
\*2 70歳以上の方は全ての健(検)診が無料になります  
\*3 65歳以上は結核検診同時実施

**週末も実施しています！** 平日に時間がとれない方は、ぜひご利用ください。

●谷田部保健センター 10月5日(土) ●桜保健センター 10月27日(日)

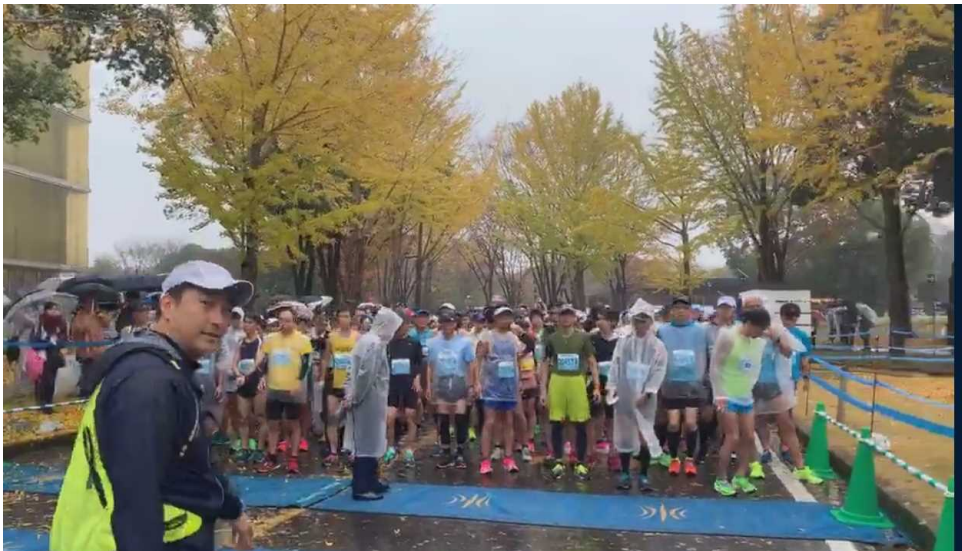
定員に達し次第締切ります。  
ご予約はお早めに。

◎本通知はお申込みにかかわらずお送りさせていただいております。ご案内が行き違いとなった場合はご容赦ください。  
◎このハガキは健診受診率向上を回る総務省実証事業の一環として作成しました。

POST CARD

## つくば市のナッジの取組事例③：広報の強化

- ・ SNSによる市の魅力発信の取組を強化中



- ・ 今後、行動科学の原理を取り入れた発信方法について検討予定
- ・ 広報誌については、ポストに投函されたときに目立つタイトル部分の情報量を落とし、より見てもらえるデザインに変更