

# 1段7秒ポスターによる階段利用促進

大阪大学大学院 経済学研究科 応嘉誠 松村真宏

## 1. 目的

課題：運動不足、エレベーター効率低い

施策：インパクトの強い「**階段を一段上がるごとに寿命が7秒延びる！**」のメッセージを載せたポスターをエレベーター横に設置し、自発的な階段利用を促す



### \* 計算式

先行文献によると、毎日30分間の運動を行った人の寿命は男性で4.21年、女性で3.67年長かった。

25歳から毎週90分階段を利用し、70歳まで続けると仮定すると、合計約210,600分の時間となる。

これにより、寿命が3年（1,555,200分）延びると仮定すると、 $1,555,200 \div 210,600 = 7.4$ 倍となる。

参考文献：Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet. 2011 Oct 1;378(9798):1244-53. Epub 2011 Aug 16.

## 2. 実験結果

介入前：階段利用者が総利用者数に占める割合は22%

介入後：33%に上昇

## 3. まとめと今後の改善

- ・メッセージのインパクトの大きいポスターが、人々の行動に変化をもたらす可能性を確認できた
- ・今後は、サンプルサイズが小さいため、さらなるデータ収集が必要だと考える

		エレベーター	階段利用者数	階段利用者割合
		利用者数		
介入前	12月17日	31	10	24%
	12月18日	29	4	12%
	1月15日	19	6	24%
	1月16日	22	8	27%
	合計	101	28	22%
介入後	12月19日	15	6	29%
	12月20日	15	7	32%
	1月17日	9	4	31%
	1月20日	13	9	41%
	合計	52	26	33%