

フィリピン都市貧困地域における ゲーミフィケーションを活用した食行動改善

Improving eating behaviors through gamification
in urban poor communities in the Philippines

認定NPO法人アイキャン
福田浩之（事務局長）

団体概要

概要	1994年からフィリピンの社会課題に取り組む国際協力NGO 2023年より、フィリピンの経験を生かして 日本で活動を開始
理念	誰もが持てる力を発揮し、未来を切り拓くことができる社会
所在地	本部：愛知県名古屋市東区代官町39-18 日本陶磁器センター 5F ※岐阜県美濃加茂市、池田町にも出張所を構える
受賞歴	2010年：外務大臣表彰 2011年：フィリピン教育省12地区最優秀NGO 2015年：フィリピン教育省10地区最優秀NGO 2025年：第11回プラチナ・ギルド・アワード特別賞 2025年：第63回社会貢献者表彰



アイキャンのビジョン・ミッション

誰もがもてる力を発揮し、
未来を切り拓くことができる社会



- ①自分のできることに「**気づく**」
- ②自分のできることを「**増やす**」
- ③自分たちのできることを「**持ち寄る**」

事業内容

できることに

「気づく」事業

- 教育機関での国際理解教育、探求学習（日本）
- 海外研修（フィリピン）
- フェアトレード商品販売の促進活動

できることを

「増やす」事業

- 児童養護施設の運営（フィリピン）
- 路上の若者自立支援、職業訓練（フィリピン）
- **都市貧困地区の食行動改善（フィリピン）**

できることを

「持ち寄る」事業

- 街頭募金、物品収取、ボランティア活動促進（日本）
- ひとり親、女性の居場所づくり（日本）
- 地域共生社会推進：外国にルーツを持つ人々の生活支援等（日本）

フィリピンの大きな背景

①5歳以下の幼児の発育障害率は**約29%**
(東アジア・太平洋地域の中で**5番目**の高さ)

②30年近くもの間、低栄養状態の幼児の割合に**改善が見られない。**

③政府による、エビデンスに基づいた栄養改善の取り組みが**展開されていない。**

④「栄養に関するフィリピンの行動計画2017-2022」において、「**親への教育を通じた食事摂取における行動変容**」、「**地域に根差した栄養・健康の支援体制の確立**」が戦略的目標として掲げられているものの対応が不十分。



背景：重点モデル地域バセコ地区



- 空港～バセコ地区：車で30分～45分
 - 空港～事務所：車で2時間程度
- ※マニラ首都圏は16市と1町で構成

- 最も貧しい地域
- 約56%の幼児が低栄養状態 (全国平均の約2倍)

課題分析

AIN事業実施前の成果（2020年2月～2021年9月）

- 給食活動を通して、低栄養状態の児童の**16%削減**を達成（N=86）。
- 研修を通して、87名の母親の栄養、保健・衛生に関する知識が向上。
- “給食活動参加率”と“身長体重増加率”に緩やかな相関は確認できたものの、給食活動参加率では説明できない**「外れ値」の存在**を発見（例：参加率は低いものの体重の増加が著しい）。

事業実施前の学びに基づく課題分析

ランダム化比較試験による知見：「経済的な貧困よりも、質のある食事を摂取しているか」
⇒団体独自の調査：経済状況、保健・衛生環境、栄養知識、食行動と栄養状態の関係性の分析
⇒**仮説：家庭内の食行動が幼児の栄養状態に大きく影響を及ぼしているのではないか**

地域社会システムの分析

- 主要なコミュニケーション、情報収集としてのフェイスブック
- 母親たちの井戸端会議を通じた情報共有
- 住民ボランティア（主に母親）**「集まって話すことが楽しみ」⇒組織維持コストの減少**



住民ボランティア主導で、食行動の改善を地域の母親に普及することで、児童の栄養改善に繋がるとともに、地域に根差した栄養の支援体制の確立に繋がる。

理論的枠組み：行動変容ステージモデル

無関心期

行動の変容に無関心

<有効な働きかけ>

- ・行動を変化させることのメリットや、このままでいることのデメリットを伝える。
- ・人間関係や生活環境を変える。

関心期

行動を変えることに関心はあるが、実行する意思はない

<有効な働きかけ>

- ・行動を変える提案をする。

準備期

行動を実行したいと思っている

<有効な働きかけ>

- ・行動をほめたり、認める。
- ・身近なひとに、実行することを公言することを勧める。

行動期

行動を続ける自信がない。実行して6か月未満

<有効な働きかけ>

- ・継続できていることを褒める。
- ・周囲の人と一緒に継続する。

維持期

行動を続けられる自信がある。実行して6か月以上

<有効な働きかけ>

- ・継続し続けることのメリットを伝える。

やることあるんだけど、
なぜか、とりかかれない...

勉強

禁酒

禁煙

やること、あるんだけど...



筋トレ

ダイエット

仕事

早起き

習慣が10割の4ステップ

①正しいよりワクワク



②ハードルを下げて



③ポジティブな出力

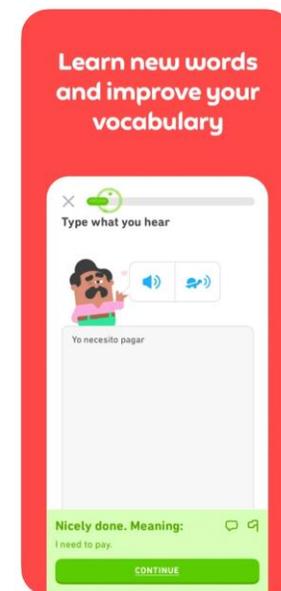
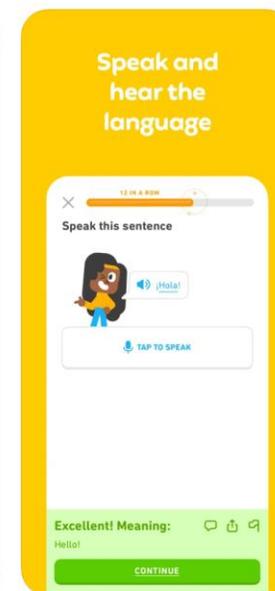
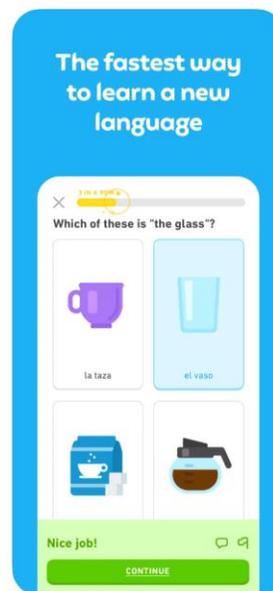


④クリアリング



アプローチ方法：ゲーミフィケーション

- 行動変容を促進する手法の一つ
- 実際のゲームに用いられるゲームデザインやメカニズムを別の分野で用いることで、その分野に対する関心や興味を維持向上させ、ユーザーの行動を活発化させる手法。
- 運動、睡眠、栄養改善など幅広い分野で用いられている。
- 17の技術からなる。



ゲーミフィケーションの技術と具体例

要素	内容	具体例
即時フィードバック	自分の行動に対して反応がすぐに返ってくる	自分の投稿したレシピや食事の写真に「いいね」がつく
バッジと実績	利用者の達成度を可視化する	自分の投稿したレシピや食事の写真につく「いいね」の数やシェア数
競争	身近な相手の動きを知ってモチベーションをアップさせる	フェイスブックページは、バセコ地区の住民で構成され、近所の人メニューを知ることができる
協力	「仲間と一緒にいたい」気持ちで継続させる	コメント欄が開放され、気になるメニューなどを仲間に聞いたり教えたりすることができる。
価値観の共有	ゲームに参加する人同士の交流を広げる	子どもの栄養状態の改善という目的の共有。その目的のために活動する住民組織を組織化し、その組織メンバーによるフェイスブックページのモデレート
イベント	特別な出来事や催し物でわくわく感を高める	レシピ大賞、料理コンテスト、シェア大賞（最もシェアされた役立つ栄養情報）などのイベントの開催と報酬

行動変容ステージモデルに基づくログフレーム

事業の目的

- ・ 重点モデル地域バセコ地区の保護者と幼児の日々の**食行動を改善すること**。
- ・ 食行動改善の取り組みを**マニラ首都圏の都市貧困他地域に展開**すること。

事業対象者

バセコ地区の保護者・住民ボランティア（主に母親）：150名、バセコ地区の3歳～5歳の幼児：150名
都市貧困他地域の保育園の幼児と保護者：500名、自治体、政府機関担当官：20名

1年目（2022年度）

無関心期・関心期

2年目（2023年度）

準備期・行動期

3年目（2024年度）

維持期

動機付け

- ・ 住民組織の形成と能力強化
- ・ 食行動アセスメントとフィードバック
- ・ 給食活動と組み合わせた食行動改善の啓発活動

指標：メリットを3つ挙げられる、具体的な計画が3つ以上ある。

実行支援・環境サポート

- ・ 食行動の改善を促すツールの提供、給食活動
- ・ FBページの運用
- ・ イベント開催、情報共有

指標：食行動セルフチェックシートの記録、ツールの活用状況、FBにおけるエンゲージメント率

エビデンス化・展開

- ・ 2年目の活動の継続
- ・ レシピ本、マニュアル作成
- ・ 政府機関、他地域への共有

指標：食行動セルフチェックシートの記録、子どもの栄養状況、政府機関との合意書

3つの介入におけるゲーミフィケーションの活用例

直観で分かる・シンプルさ



- 食事バランスガイド
- 食器：3・1・2分割
- 食行動冒険カード
(レベルアップ、バッジと実績)
- レシピ本、マニュアル

動機づけ

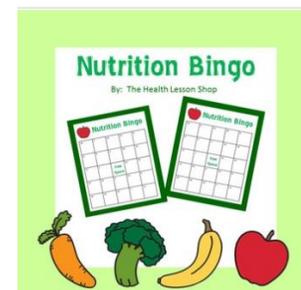
- 日々の食事のセルフモニタリング (スコアとランキング)
- 食行動改善の啓発 (ゲーム感覚でメリットを学べる教材の活用)

実行支援

環境サポート



- FBグループページ (即時フィードバック、協力)
- シェア大賞、レシピ大賞 (イベント)



1年目：動機付け

組織化ワークショップ



課題の意識化ワークショップ



アクションリサーチ



ポスター啓発活動



住民組織による啓発動画作り



啓発動画の上映会



2年目：実行支援・環境サポート

クッキングコンテスト



食行動アセスメント



食行動セルフチェック



フェイスブックの料理動画



子どもの表彰



国家栄養委員会との協議



3年目：エビデンス化・展開

提供したお皿で食べる子ども



声掛けをしながら子どもへ



カレンダー式レシピ本



食行動改善マニュアル



他地域への学びの共有



他地域での自発的取り組み



レシピ本



DAILY RECIPE IDEAS



ICAN
INTERNATIONAL CHILDREN'S ACTION NETWORK

ain
The Ajinomoto Foundation

Mga Sangkap

- 1 pirasong talong
- 1 tali ng okra
- 1 pirasong maliit na ampalaya
- 1 tali nasitaw
- 1 hiwa ng kalabasa
- 1 tali na dahoon ng alugbati
- 3 tangkay ng malunggay
- 1 pirasong sibuyas
- Luya
- Asin
- 1 pirasong piniritong isda
- 2-3 baso ng tubig



by: Kimberly Layola

Laswa/Law-oy

Paraan ng paghahanda

1. Hugasan nang maayos ang lahat ng mga gulay at sangkap
2. Hiwain ang mga gulay ayon sa gustong laki
3. Himayin ang dahon ng alugbati at malunggay.
4. Hiwain ang sibuyas at luya.
5. Himayin ang piniritong isda. Siguraduhin na walang tinik.
6. Pakuluin ang 2-3 basong tubig sa malalim na kaldero.
7. Ihalo ang lahat ng matitigas na gulay at hinimay na isda.
8. Lutuin ng 5 minuto o hanggang sa lumambot.
9. Ihalo ang malunggay at lutuin ng 1 minuto
10. Isunod ang dahoon ng alugbati.
11. Takpan at patayin na ang apoy at hayaang ang init ng sabaw ang magpapalambot sa dahoon ng alugbati.
12. Ihain habang mainit pa.

SERVING: 5 katao

A project of:

ICAN
INTERNATIONAL CHILDREN'S ACTION NETWORK

ain
The Ajinomoto Foundation

食行動改善マニュアル

MAGING MALAKAS SA GULAY

"Ay sakit ako... wala akong kinain na gulay"



"Ako, kumain ng maraming gulay!"



"Sige, kakain na rin ako ng gulay!"



"Yehey! Malakas na ako dahil sa gulay!"



KAIN NG GULAY, SAKIT AY GOODBYE!

POST, LIKE, HEALTHY LIFE!

"Wow! Gawa ko ito, masustansya pa!"



"Ipo-post ko ito para makita ng lahat!"



"Ang daming likes! Salamat!"



"Tayo rin, gawa tayo ng healthy food!"



POST NG HEALTHY, LIKE AY HAPPY!

プロジェクト目標に対する結果と考察

プロジェクト目標：

重点モデル地域トンド・バセコ地区の保護者と幼児の日々の食行動が改善しており、食行動改善の取り組みが、他地域にも広まっている。

結果：

- 対象者142世帯のうち72世帯（約51%）が実行期・維持期に移行した。
- 6つの都市貧困地区にある保育園にも波及が観察された。
- フィリピン国会栄養委員会からもマニュアルに対して好意的な意見が聞かれた

考察：

- 給食活動という場で幼児に対して食育を実施することで、子どもを介した保護者の行動変容が促進されるようになることが分かった。
- 給食活動を通じて食べることにポジティブな経験を積み重ねたことが功を奏した
- フィリピン社会の社会文化的背景を踏まえた事業設計（例：食べ物を食べながらの日々の関係づくり、クッキングコンテスト、フェイスブックの活用）が、プロジェクト目標達成に貢献した
- 国の方針に則り事業を設計して、管轄する政府機関にとってもメリットのあるかたちで事業展開をしたことが、他地域への展開の素地となった。