



背景

自力で日常の行動や習慣を変えることは簡単ではなく、無理なく継続する支援が必要です。行動変容支援技術は、運動や食事などの改善に関心があり行動を変えようと思っている段階から、すでに行動している段階までを対象としています。

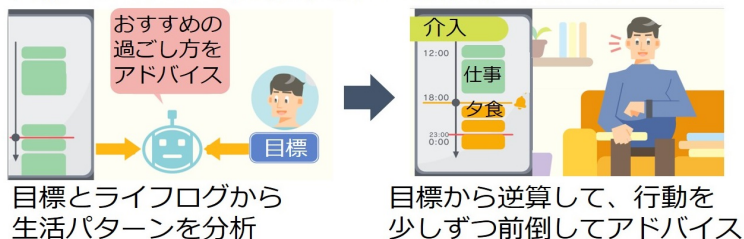
成果の概要

行動変容支援技術は、ライフログやバイタルデータから個人の状態を理解し、行動変容を促すための介入を行う技術です。生活習慣を強化学習によって解析して介入戦略を立てる逆算介入技術と、歩数の予測値を提示して歩行を促進する予測提示技術で構成されます。

逆算介入

自然に目標を達成できる

目標達成のための行動を逆算して強化学習でプランニング



歩数予測提示

成功体験により自己効力感を高める

歩けそうな歩数をライフログから予測提示



内発的動機付けにより行動を変え、持続的なWell-beingを実現

生活習慣の改善による
健康の維持・向上

生活習慣の改善による
病気の治療

スマートフォンを使った
治療への応用
(デジタル治療用アプリ)

技術のポイント

- 逆算介入（プランニングに基づく習慣変容） ユーザの目標とライフログを入力として学習し、受容可能性の高いプランを作成
- 歩数予測提示（歩数の予測提示に基づく習慣変容） 「実行できそうな予測値」を「朝1回」提示し、自己効力感を醸成

この研究がもたらす未来

生活習慣の改善を支援し、生涯にわたり健やかな状態を保つ、持続的なWell-beingを実現します。

出展企業

日本電信電話株式会社、株式会社NTTドコモ

問い合わせ先

rdforum-exhibition@ml.ntt.com