目標に向けて、日常生活の行動や習慣を無理なく見直し、心身の不調予防や身体機能の 維持をめざします

逆算介入・歩数予測提示による行動変容支援技術

IOWN **Evolution** Well-being・生涯健康サポート



▋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



目標とライフログから 生活パターンを分析

目標から逆算して、行動を 少しずつ前倒してアドバイス

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



ライフログからその日の 歩数を予測

予測値と実績値を比べて、 予測を超えて歩けたことがわかる

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