

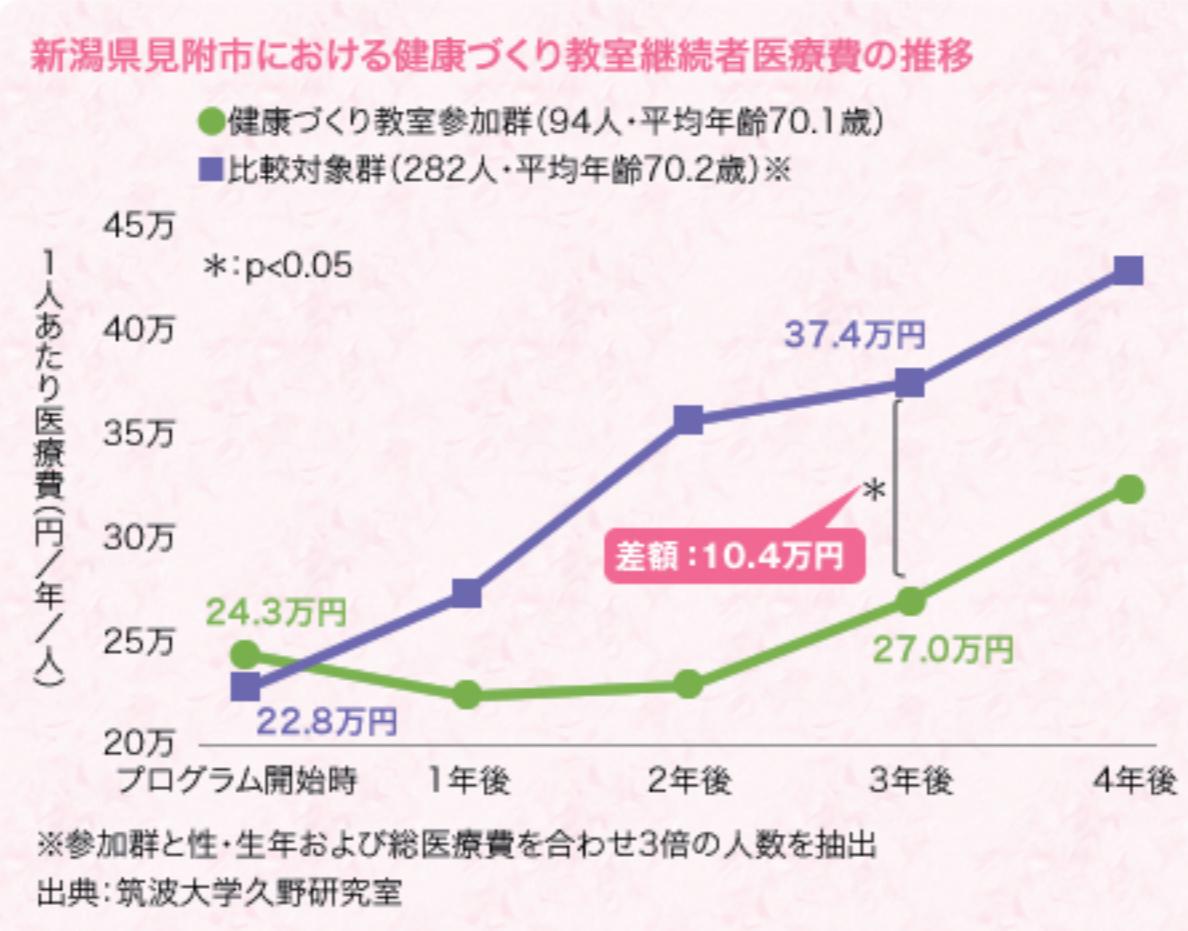
# 健『幸』社会の実現に向けて

少子高齢化・人口減少が急速に進む中、高齢になっても地域で元気に暮らせる社会を実現するためにも  
「健幸=健康で幸せ（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、  
安心安全で豊かな生活を送れること）」づくりの支援が求められている。

## ▢ 健康で元気に過ごすことは「社会貢献」

少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても地域で元気に暮らすこと、それ自体が「社会貢献」であると言えます。健康を維持することは、個人と社会の双方にとってメリット（生きがい、豊かな生活、医療費の抑制）があります。

## ▢ 健康づくりで医療費抑制



成果が出せる科学的根拠に基づいたプログラムの提供により、つくばウエルネスリサーチ（以下、TWR）が健康づくりを支援している全ての自治体・企業健保で介護予防・メタボリックシンドrome予防の効果を実証しています。それらの成果は医療費抑制にも貢献しており、例えば、新潟県見附市では、プログラム導入後3年で、医療費が年間一人あたり10万円程度抑制されたという成果が出ています（左図）。

少子高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸」であるためには、より多くの方々が健康づくりを実践・継続できるしくみづくりが重要です。

### ✓ TWR設立の経緯

筑波大学と茨城県大洋村（現、鉾田市）の共同プロジェクトによる「寝たきり予防と医療費削減を可能とした地域の健康づくりシステム」の成果を基に、研究成果を確実に現場で活用してもらいたいとの思いで、10年前、自分では予想だにしていなかったベンチャー設立に至りました。

地域という現場に出てみて、私たち研究者の中では常識となっている研究成果が、地域の健康づくりにほとんど活かされていないという実態を目当たりにし、これまでの大学の研究者としてのやり方だけではいけないと強く思ったことが、TWR設立への動機となりました。



久野譜也 (くの しんや)

筑波大学体育系教授

株式会社つくばウエルネスリサーチ 代表取締役社長

1962年生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同博士課程医学研究科修了。博士（医学）。東京大学大学院助手、ベンシルヴァニア大学医学部客員研究員等を経て、1996年より筑波大学先端学際領域研究センターおよび同体育科学系 講師。2011年筑波大学体育系 教授。2002年7月、健康増進分野では日本初の大学発ベンチャー「(株)つくばウエルネスリサーチ」を設立。2009年、全国の先進的な取り組みを行う自治体の首長に呼びかけ「健幸」をまちづくりの基本に据え、総合的な健康政策を推進・実行する「Smart Wellness City首長研究会」を発起。これからの地域における持続可能な新しい都市モデルの構築を目指す。

# 健幸長寿社会を創造する“Smart Wellness City”

## ▢ 健幸づくりは「まち」づくりから～Smart Wellness City～

高齢化・人口減少が進んでも地域住民の方々が「健幸」であるためには、そこに暮らすことで健幸になれる「まち」づくりが求められています。

TWRでは、「ウエルネス（健幸：個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと）」をまちづくりの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「Smart Wellness City（スマートウエルネスシティ）」構想の推進を行っています。地域の担い手である住民が、「健康」を通じて主体的に健康維持・社会参加するためのしくみづくりを支援し、地域の活性化に貢献しています。



## ▢ 「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくり



この「まち」に住むと自然と歩いてしまい、知らない間に健康なれる、そんなSmart Wellness Cityを創りたい

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸」であるためには、まず生活習慣病や寝たきりの予防が重要であり、この実現にはポピュレーションアプローチ（※）により、地域住民全体の日常の身体活動量を増加（底上げ）させることがカギとなります。

最近では、美的景観の良い地域に住んでいる人やソーシャルキャピタル（社会的なつながり）が高い地域ほど健康度が高いなど、まちの構造と健康の関係について、さまざまなデータが出てきています。

海外の成功事例や最新の研究成果に基づき、そこに住んでいるだけで「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくりの取り組みを始めています。

例えば、自動車の流入を制限する地区をつくり、近隣の住民が歩くようになると、日常の身体活動量が増加す

ることで健康度が向上し、医療費が抑制される、というような仮説が成り立つかなど、まちぐるみでの社会実験を平成24年度から開始する予定です（本取り組みは、「健幸長寿社会を創造するスマートウエルネスシティ総合特区」として地域活性化総合特区に指定されました）。

生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまち（健幸なまち：スマートウエルネスシティ）を創造することで、高齢化・人口減少が進んでも持続可能な先進予防型社会に貢献していきたいと考えています。

※ポピュレーションアプローチとは…

高いリスクの住民を対象に絞り込んで対処するハイリスクアプローチに対して、対象を限定せずに地域住民全体へ働きかけることで、地域全体のリスクを低減する取り組み。

### ✓ 海外におけるSmart Wellness Cityのお手本

日本の地方都市の多くは中心市街地でありながら通過交通が多く、商店街にほとんど人が歩いていないという現状があります。

一方、ドイツのフライブルク市は商店街に活気があり、人がたくさん歩いています。その理由として、フライブルク市には中心市街地に車を入れないという政策があり、この政策はヨーロッパで広まりつつあります。Smart Wellness Cityのお手本として、ヨーロッパのこうした施策には見習うべき点が数多くあります。



たくさん的人が歩くフライブルク市の中心部

# 「ヘルスリテラシー」と「ソーシャルキャピタル」の向上が力ギ

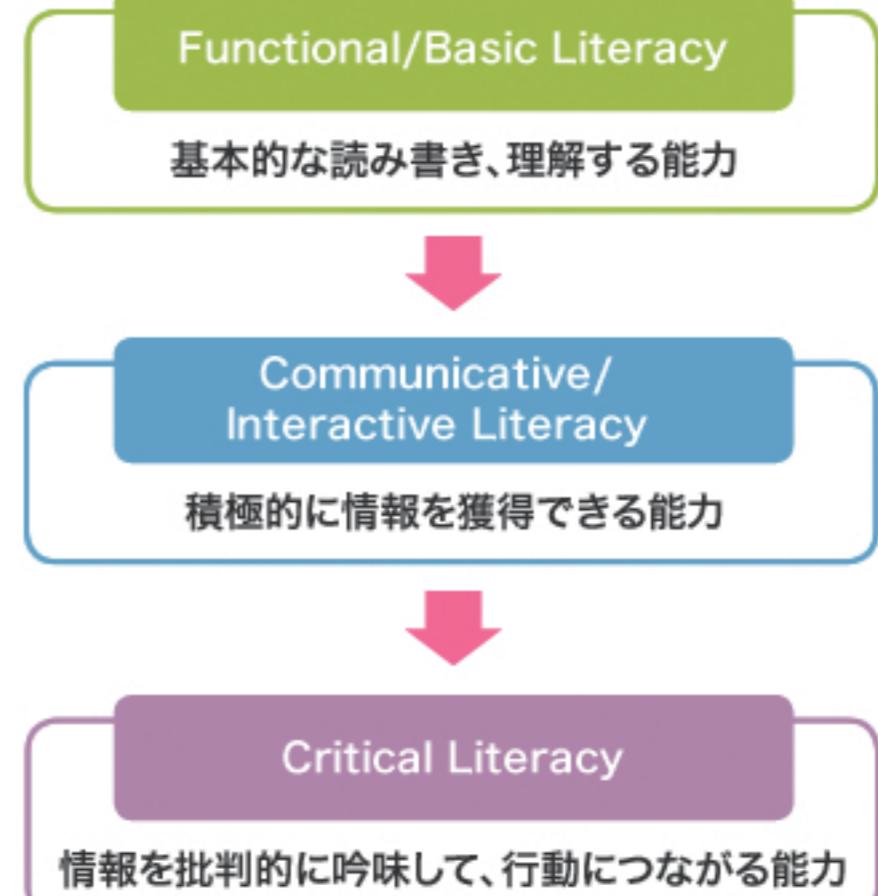
## 健康づくりに欠かせない「ヘルスリテラシー」

国の調査などでも、健康づくりのために行動する人と行動しない人が3:7の割合という結果が出ています。2000年より10年間、国は「健康日本21」という啓発活動を展開してきましたが、残念ながら、国民の行動変容にはなかなか結びつきませんでした。

しかし、これらの活動により、健康に対する基礎知識としては、日本は他国と比べても明らかに高い傾向が出ています。そのため、わかっていてもできないという多数の方々を、健康づくりに導くしくみを開発することが、これから的是非として非常に重要です。

ここでキーワードとなるのが「ヘルスリテラシー（個人が、健康課題に対して適切に判断を行うために、必要となる基本的な健康情報やサービスを獲得、処理、そして理解する能力）」の向上です。筑波大学の研究によれば、日常の身体活動量が高い層はヘルスリテラシーも高いことが示されており、ヘルスリテラシーの向上は日常の身体活動量の増加にも寄与すると考えられます。

### 「ヘルスリテラシー」の3つのレベル



## 力ギは「ソーシャルキャピタル」にあり

「ソーシャルキャピタル」とは、人と人のつながり力を表すもので、健康度に一定の関連があることが最近の研究で分かってきました。例えば、町内会単位でソーシャルキャピタルを比較したところ、ソーシャルキャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というようなデータが示されています。健康づくりのためには、コミュニティづくりも合わせて推進していくことも重要です。

また、ソーシャルキャピタルの向上には「地域の人々のさりげない接触の総和」が重要であり、「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくりは、歩く機会を増加させ、まち中で顔見知り同士の偶然の出会いが増えることにもつながり、この小さな積み重ねがソーシャルキャピタルの向上に寄与すると考えています。

✓ みんなの健康に関わる「ソーシャルキャピタル」とは

家族や友人  
近隣の人への  
信頼

互いに  
助け合ったり、  
地域貢献する  
規範

人と人との絆や  
社会のつながりが  
もたらす「力」です

近所づきあいや  
サークル活動  
などの  
ネットワーク

では、なぜ健康と関わっているのでしょうか？

### ✓ ソーシャルキャピタル=絆が強くなることで地域の人々が健康になります



### ✓ あなたの「一步」と「声かけ」が絆を深めます



# エビデンスに基づいた健『幸』づくり

## ▢ 成果の出せる科学的根拠に基づいた健康づくり

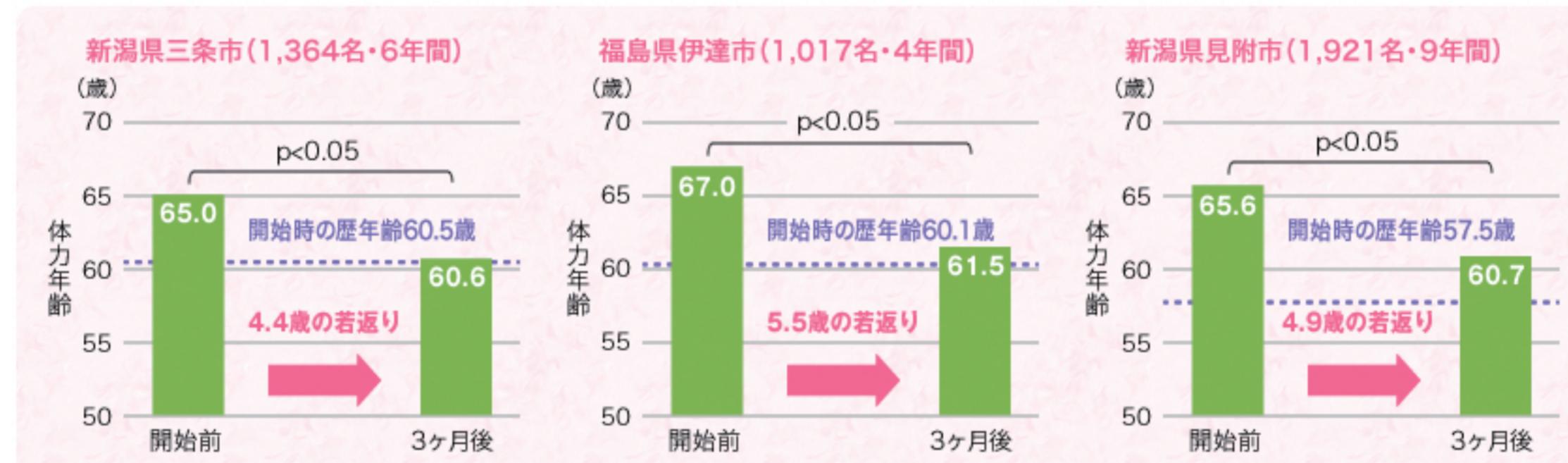
地域住民が「健幸」であるためには、生活習慣病や寝たきりの予防が必要であり、この実現には成果の出せる科学的根拠に基づいた健康づくりが重要です。TWRでは、筑波大学における研究成果を基盤に、多数の住民に対して個別指導と継続支援を可能とする個別運動・栄養プログラム提供・管理システム（e-wellnessシステム）を構築し、効果が確認された健康づくりプログラムを提供しています。

e-wellnessシステムは、全国の自治体・企業健保などに導入されており、既に約3万人の方がプログラムを実施しています。e-wellnessを活用した取り組みは、TWRが健康づくりを支援している全ての自治体・企業健保で介護予防・メタボリックシンドローム予防の効果を実証しています。

## ▢ e-wellnessプログラムによる成果

メタボリックシンドローム該当者の割合と筋力・有酸素運動の関係を見ると、有酸素運動能力が高いほどメタボリックシンドロームの該当者割合が低く、有酸素運動能力が低い場合は、筋力が高いほどメタボリックシンドロームの該当者割合が低いというエビデンス（根拠）があります。つまり、体力の低下はメタボリックシンドロームへのリスクを高めるといえます。このようなエビデンスに基づき、TWRではメタボリックシンドロームの評価指標のひとつとして、「体力年齢（※）」による評価を行ってきました。その結果、TWRが提携する全ての自治体・企業健保などにおいて、どの年代においてもプログラム実施後の体力年齢の若返りが実証されています。

### ■ 体力年齢の“若返り”効果



※体力年齢とは…

体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢のこと。筑波大学の研究成果を基に6項目から構成される体力テストの合計得点から評価。現在の暦年齢と比較することで、体力水準の理解が容易となる。

### ✓ e-wellnessシステムとは

筑波大学での研究成果を基盤に多数の住民に対して個別指導と継続支援を可能とする個別運動・栄養プログラム提供・管理システム。ITを活用することで、全国どこへでもプログラムを提供できること、そして少人数の担当者でも多数の住民に対して健康づくりの支援ができることが特長です。

体力評価、体組成・身体活動量の測定、ライフスタイルテストにより一日の推定摂取エネルギー量、食習慣・食行動タイプなどを評価し、対象者一人ひとりに合った科学的根拠に基づいた個別の健康支援プログラムを提供することができます。



e-wellnessシステムより個別に提供された運動・食事プログラムを実施し、高機能歩数計や体組成計、自転車エルゴメータ等のICT機器を用いて、プログラム実施状況の記録や改善状況をデータベース（ASP）で管理