



# いきがい

季刊

Vol. 160

2023年10月20日発行

1・4・7・10月発行

## CONTENTS

### 財団事業の紹介・報告

- 2 アドバイザー全国大会 30回記念大会 11月25日(土)開催!  
「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献  
～つながり・コミュニティ・スマートフレイル～」
- 3 「アドバイザー(AD)活動支援講座」12/2(土)・2/3(土)開催のお知らせ
- 4 「80代からのいきいきライフ講座」を担当して
- 5 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」に期待すること
- 6 和歌山市への「100歳大学」の導入をめざし  
「わかやまコンパクト100歳大学」今年は9月に開校
- 8 「長岡100歳大学大学院」開校  
～長岡にある未来社会の扉を探し拓きたい～
- 9 首都圏初!!の「100歳大学」  
「君津いきいき100歳大学」が開校
- 10 地域協議会・ADだより  
長岡健生が運営する「AD カフェ“ミライエ照らす”」6月に開設  
—女性の活躍事例として—
- 12 「ディスコン」で“つながり”、健康維持・閉じこもり予防  
～地域の仲間づくりと健康寿命の延伸に～
- 14 財団TOPICS  
21世紀における国民健康づくり運動  
「健康日本21(第三次)」が令和6年度からスタート
- 16 「2024年 健康長寿カレンダー」完成! 購入のご案内  
編集後記



## 巻頭言

多世代の“つながり”の輪を広げ、“総合知”により社会的課題の解決に取り組もう!

今年の「敬老の日」に総務省から発表された「統計からみた我が国の高齢者」によると、総人口に占める高齢者の割合は29.1%と過去最高となり、75歳以上人口が初めて2,000万人を超え、10人に1人が80歳以上となっています。(人口推計2023年9月15日現在)

少子高齢化によるさまざまな社会的・経済的課題に対して国や自治体は、「一億総活躍プラン」「健康日本21」「地域共生社会の創生」などの施策に取り組んでいますが、目標の達成にはまだまだ時間と労力が必要な状況です。かかる環境下で、我々アドバイザーは地域のリーダーとして、30年以上にわたり全国で「健康・生きがいつくり活動」に取り組んできています。今後、高齢者や女性の活躍への期待が高まる中で、多世代にわたる“つながり”の輪を広げ、“総合知”(多様な「知」が集い、新たな価値を創出する知の活力を生むこと、すなわちアドバイザーの知識・経験・能力・つながる力を発揮し、所属組織や専門領域を超えたさまざまな知を融合させること)により、「フレイル予防」「100歳大学(老いの義務教育)」及び多彩な「健康・生きがいつくり活動」を通じて包括的に社会的課題の解決に取り組むことが大切であると考えます。

ホモサピエンス誕生から人類は、まさに“つながり”の輪を広げ、“総合知”によりさまざまな課題を解決して現代社会を築いてきたと、あらためて感じます。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
常務理事 松浦 隆志

# アドバイザー全国大会 30回記念大会

11月25日（土）開催！

「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献～つながり・コミュニティ・スマートフレイル～」

## 「アドバイザー全国大会 30回記念大会」、申込みは済んでいますか？

東京都健康長寿医療センター村山洋史研究副部長による『記念講演』では、「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」と題し、フレイル予防や健康寿命の延伸に「社会や人とのつながり」がとても重要であることを、さまざまな研究結果の紹介とともにお聞きいただきます。

「社会とのつながり」を提唱し、自らも実践する「健康生きがいづくりアドバイザー」必聴の講演です。ご参加（視聴）お待ちしております。

### <開催要項>

- 開催日時：令和5年11月25日（土）、13時～16時25分（入場は12時）、**オンライン開催**
- 参加費：**無料**（AD活動に興味のある一般の方の参加も歓迎します）
- 申込先：氏名・年代・お住まいの都道府県・市区町村・メールアドレスを明記の上、財団 E-mail：  
[info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) までお申し込み下さい。TEL 03-3818-1451 FAX 03-3818-3725

時間	11月25日（土）プログラム
12：00～	入場開始 ※申込者へは11/17（金）にオンライン参加招待メールを送付、入場は当日12時から
13：00～13：15	開会挨拶（財団概況含む）—— 松浦 隆志（財団常務理事）
13：15～13：45 （30分）	1. 講話「2040年に向けた財団活動の展望」 辻 哲夫（財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員）
13：45～14：35 （50分）	2. 記念講演「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」 講師 村山 洋史 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究副部長（テーマリーダー）</li> <li>・保健学博士、公衆衛生学修士、看護師、保健師</li> <li>・東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻博士課程卒</li> <li>・主な著書に「“つながり”と健康格差—なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか—」、 「ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新しい潮流」（共著）他</li> </ul> </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;">  </div> </div>
14：35～14：45	休憩
14：45～15：45 （60分）	3. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの成果報告 —— 進行／小川 文男（「新研究会」主任研究員） (1) 「新研究会」の目的と研究会の経過報告（小川 文男） (2) 部会からの成果報告 ① 「シニアの活性化について ～女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会～」・・・江口 郁子（長岡健生） ② 「スマートフレイル」部会・・・榮木 照明（健生千葉） ③ 「多世代交流」部会・・・八木 一龍（神奈川健生） ④ 「ネットによる“つながり”」部会・・・武藤 二郎（健生ネットワーク京都） (3) パネルディスカッション
15：45～16：00 （15分）	4. 「80歳からの生き方研究会」からの報告 —— 吉田 隆幸（財団副理事長） ① 一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」販売状況報告 ② 「50歳からの生き方研究会」発足・中間報告
16：00～16：15	5. 講評 ～わかやまコンパクト100歳大学の現場から～ —— 國松 善次（財団副理事長）
16：15～16：25	閉会挨拶 —— 吉田 隆幸

# 「アドバイザー (AD) 活動支援講座」 12/2 (土)・2/3 (土) 開催のお知らせ

楽しくて  
面白い!

そして  
為になる!

今年9月からスタートした「アドバイザー (AD) 活動支援講座」、次回以降は12/2 (土)と2/3 (土)の開催となります。土曜日の午前中3時間、気軽にご参加 (ご視聴) ください。

## AD 活動支援講座

各分野で活躍している経験豊富な専門家からの、楽しくて面白い、そして為になるアドバイス、提言、経験談を、お聞きいただきます。後半では講師との意見交換も!

- ・開催方式-オンライン開催
- ・受講費-無料  
(AD 以外の方の参加も歓迎します)

第1テーマでは、9月の第1回に続き「人生100年時代の生き方新研究会」5部会の内2部会からの成果報告をお聞きいただき、第2テーマでは、このほど新刊を上梓した管理栄養士菊池真由子氏、また岐阜県美濃加茂市で整体師として長年活動している坂田林平 AD による講演です。

他では聞くことの出来ない、楽しく面白い、そして興味深い内容です。ご参加お待ちしております。

受講希望者は、「希望する開催日」と「氏名・年代・お住まいの都道府県・市区町村・メールアドレス」を明記の上、財団 E-mail: [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) または、FAX:03-3818-3725までお申し込み下さい。

時間	第2回・12月2日 (土)	
9:30~	◆Zoom入場 受付開始 (事前に送信している招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. “女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会” より 「シニアの活性化について~女性の社会参加/地方の実践活動の視点から~」 講師/江口郁子 (長岡健生AD)	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方 ~カリスマ管理栄養士の“長寿食”~ 講師/菊池真由子(管理栄養士、健康運動指導士)	

時間	第3回・2月3日 (土)	
9:30~	◆Zoom入場 受付開始 (事前に送信している招待メールから入場して下さい)	
9:50	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. “多世代交流部会” より 「地域の居場所に出かけよう」 講師/八木一龍 (神奈川健生AD)	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 整体師・リンパセラピストからの提言 ~健康長寿への生活習慣~ 講師/坂田林平 (整体師・自然療法・リンパセラピスト、岐阜県美濃加茂市AD)	

## 「80代からのいきいきライフ講座」を担当して

昨年発刊した一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」の第1テーマ「80代を生きる覚悟」と、第5テーマ「人生100年時代における80代の展望」を執筆し、同書籍をテキストに各協議会と財団が共同開催し好評をいただいている「80代からのいきいきライフ講座」では、第1単元（基調講演）「80歳の覚悟と人生100年時代の80歳像」を担当している青木羊耳氏による、これまで講座を担当した感想及び提言を紹介します。



### 「80代からのいきいきライフ講座」 第1単元「基調講演」担当 青木 羊耳

私たち財団が当面する課題の1つは「数」である。健生 AD 活動を各地に普及展開するには会員が必要である。70歳まで雇用努力が要請される昨今、勤労者が引退する年齢が高くなり、地域活動に参入する体力・活力・気力に影響を来しているのかも知れない。今まで以上に魅力ある財団を演出して、今まで以上に年齢の高い新規 AD を確保する工夫が求められている。

当面する課題のもう1つは「質」である。高齢会員のための活動メニューの新工夫である。AD が70代半ばで引退した場合、在籍年限は僅か15年前後である。人生100年時代を目前に、せめて80代半ばまで AD として活動していただくには、従来のフィジカル主体の運動や活動に加えて、70代後半以降も楽しく参加できるメンタル主体の修養や学習などのメニューの新工夫が必要ではないか。旧研究会（80歳からの生き方研究会）は、そのための前提整理・理論武装のための研究会としてスタートしたつもりであった。

それを引きついで再スタートした新研究会（人生100年時代の健康・生きがい新研究会）では、会員の総意によって女性の視点、地方の視点を深めるねらいが先行した。また自発的に参加していただいたためメンバーの若返りもあった。このため却って幅広い議論が得られ予想以上の成果が生まれようとしている。しかし「数」と「質」の両視点が混交して議論が足踏みしたきらいが否めない。このため第2の課題を深めようとした旧研究会の意図が必ずしも完徹されなかったように思う。今後に向けての思いとしては、第1課題と第2課題を峻別し、それぞれを深める2つの研究会がスタートすることを願っている。

ここからは蛇足である。旧研究会がスタートし、その成果を書籍にまとめ、各地で「80代からのいきいきライフ講座」を実施してみて、「やっぱりそうだったか」と確信したことがある。「60代・70代・80代」という区切り方で始まったが、同じ60代でも60歳と69歳は大違い、70歳と79歳も同様である。体力面でも心理面でも大きく変化するのは、総じて65歳・75歳・85歳である。この区切りの方が話しやすく聞きやすいと感じた。私は65歳からを「シニア前期」、75歳からを「シニア中期」、85歳以上を「シニア後期」と仮に名づけたが如何であろうか。

エイジングによって体力・筋力は下降カーブを描く。その一方で人間としての成熟度は上昇カーブを描く。2本のカーブが交差する人生の損益分岐点（ウエルビーイング）は、筆者の場合は75～84歳のシニア中期にあった。全国の AD にも、ぜひ人生の損益分岐点（ウエルビーイング）を味わっていただきたいものである。

## 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」に期待すること

今日的な共通課題を4つのテーマ（①女性の社会参加+都市と地方の活動モデル、②スマートフレイル、③多世代交流、④ネットによるつながり）に絞り込み、一般的な法則や普遍的な概念を明らかにするのではなく、個々の問題点や課題を一部エビデンス・ベースド・アプローチの手法を使いながら共同研究のスタイルで「研究報告書」（158・159号に掲載）として纏めました。今後も誰もが参加できる開かれた研究会として、理論面、実践面の充実に加えて効果の検証を重ね、研究の輪を広げていきたい。

「新研究会」のオブザーバーを代表して、青木羊耳氏より「『新研究会』への私の夢」と題しコメントをいただいたので紹介します。なお、次年度開催予定の「新研究会Ⅱ」の詳細は、次号（1月発行の161号）でご案内します。

主任研究員 小川 文男

### 「新研究会」への私の夢

オブザーバー 青木 羊耳（神奈川健生協議会）

多くのADが70代半ばで健生活動から引退していく主な理由は、①60代の歩行速度・体力に「付いていけない」となると、②身体だけでなく「もう歳だ」という気持ちになって心が萎える、③自分の将来に明るい夢を描けず「元気が出ない」、ということらしい。

吉田隆幸副理事長から「80代でも活動を続けられる何かいい知恵はないか」と相談を受けた。これは何とかしなければならなかったと思った。そこで吉田副理事長にお願いして80代ADを何人か集めていただき、毎月話し合いを始めたのが旧研究会「80歳からの生き方研究会」発足の経緯である。一年余をかけて内容をまとめ、文芸社から『80代からのいきいきライフ』として上梓していただき、全国ADの皆さん方にご披露した。

その結果、地方の視点・女性の視点が希薄であるのご意見をいただいたので、もっと広く自発的にメンバーを募って、希薄であった点を補完しようと発足したのが、このたびの「新研究会」である。「旧研究会」メンバーは引きつづきオブザーバーとして参画した。オブザーバーを代表して私の感想を述べてみたい。



青木 羊耳 AD

- ①「地方の視点が希薄」とは言うものの、「地方」によって事情・特色が異なる。ひと言で「地方」と括るのでなく、地方ごとの個性を生かした活動を工夫する必要性を感じた。
- ②「女性の視点が希薄」については、従来の活動を男女共同参画の視点で見直すのか、女性固有の課題を上げるのか、女性リーダーの育成をはかるのか、焦点が定まっていなかったように感じた。
- ③「事例発表」は、注意しないとせっかくの成功事例が自慢話に聞こえてしまいがちである。成功事例は第三者が客観的に紹介するほうが良いと思った。失敗事例・挫折事例を本人が反省を含めて発表するのも示唆に富むのではないかと感じた。
- ④ボランティアが健生活動の基本とは言え、これからは「いきがい就労」の視点も疎かに出来ないと思った。
- ⑤身体の健康のほか、心の持ち方・メンタルの健康、SNSを用いた交友関係の維持継続など、80代ADが参加できるメニューの開発の必要性を感じた。
- ⑥活動メニューの一例として、非ADを含む講座・講演会を数多く開催して、(ア)認知のフレイル予防、(イ)講座収入の稼得、(ウ)参加した非ADのADへの勧誘、といった一石三鳥の企画を、この機会を借りて提案しておきたい。



全12講座のテキストは、AD 養成講座テキスト「人生100年時代 次の新ステージへ」を使用し、「人生100年時代の生き方」「健康づくり」「社会保障」「地域コミュニティ活動と社会貢献」「就労」「家庭経済」「生きがいづくり」「地域活動・社会参加」といった「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」のカリキュラムをベースに、各講座後の「グループワーク」では、和歌山県内の地域課題・問題の共有及びその解決策についてのディスカッションがおこなわれています。

各講座を担当する講師は、和歌山市の現状を理解する各分野・領域の実務経験者が担当。さまざまな地域の課題解決へ向け自治体担当部署との連携・協働事業構築への道筋等今後のアドバイスも期待できる人材と言えます。

6日目の11月25日(土)には、「100歳大学」の提唱者である健生財団國松善次副理事による特別講演「卒業生の進路・社会貢献の活躍の場」があり、当講座開催のコンセプト『地域の担い手発掘・養成塾』を伝えるプログラムとなっています。

なお、國松副理事長の「特別講演」の後、同日に開催している健生財団主催「アドバイザー全国大会・30回記念大会」に受講生全員でZoomによるオンライン参加し、全国で地域共生社会の担い手として活動する「健生ADによる活動報告」を視聴する予定です。

「わかやまコンパクト100歳大学 part2」修了者には、「AD 養成講座」履修者として、「AD 認定講座」受講資格が付与されることから、一人でも多くの参加者が「AD 認定講座」を受講し、和歌山健生協会のメンバーとなることが期待されることです。



▲地域新聞でも1面で紹介されました！



▲講座受講風景(9月2日)



▲グループワークで個々の学びの目標を確認

# 「長岡100歳大学大学院」開校 ～長岡にある未来社会の扉を探し拓きたい～

長岡健康生きがい創生ネットワーク（副会長 江口 郁子）が取り組む「100歳大学」については、季刊「いきがい」Vol.156（2022年10月）の『地域協議会・AD だより』ページでお伝えしましたが、今回（9月9日（土））入学式を迎え、名称：「長岡100歳大学大学院」としてスタートいたしました。

◎登録団体名：

一般社団法人 長岡100歳大学大学院  
 理事長：田宮 崇  
 学 長：新原 皓一  
 副学長：五十嵐 安夫、田中 晋  
 事務局：事務局長 小熊 正志

◎入学学生数： 60名

◎受 講 料： 20,000円 / 年  
 学部卒業時及び大学院修了時に卒業証書  
 及び修了証書が授与されます

**長岡100歳大学大学院**  
 ～長岡にある未来社会の扉を探し拓きたい～

1. 名 称  
 長岡100歳大学大学院

2. 設置機関  
 一般社団法人 長岡100歳大学大学院

3. 設立目的  
 長岡100歳大学大学院は、人生100年時代の社会と個人の新たな生き方を学び実践することを目的とする。人生の長期化に伴う生きがい創造のための基礎的教養と実践的知識の獲得、健康寿命延伸、持続可能な未来社会参入に必須の知識獲得と実習を通して、自立したアクティブシニアの育成を目指す。また、壮年以降の人々が、今までの人生で取得した経験と知識を活かし、仲間と共に新たな知と技術を高め合い、協学創生で新たな人生100年時代の社会を融合創造し、長岡三大敬語を礎に地方創生の一翼を担う活動を目的とする。  
 ※長岡三大敬語：米百俵・令終会・互尊独尊への思いと実践

**長岡100歳大学大学院**  
 未来社会に必要な基礎的教養と実践的知識を獲得し、  
 個人や仲間と自立・互力で生きる新たな自分を見出し、  
 未来社会に参加する自分を創り出す。

講／義／内／容  
 第一部「社会構造の変化とその対策」（90分1コマ×14）  
 第二部「健康生きがいづくり」（90分1コマ×6）  
 第三部「サステイナブルな未来社会」（90分1コマ×18）

長岡の敬語  
 「互尊・独尊」  
 長岡の敬語  
 「米百俵」  
 長岡の敬語  
 「今終会」



◀ 入学式挨拶  
 田宮 崇 理事長



入学許可証授与 ▶  
 新原 皓一 学長



▲ 7月17日の開校記念講演会の様子

文責：「100歳大学普及推進チーム」事務局 大和 哲

# 首都圏初!! の「100歳大学」 「君津いきいき100歳大学」が開校

君津いきいき100歳大学（主催：健康・生きがい君津 代表 藤川 英生）が、9月6日（水）君津中央図書館（視聴覚室）で開校、首都圏初のスタートとなりました。

開校に向けたお話を代表の藤川さん（86歳）に聞いてみました。

2023年2月君津中央図書館の「高齢化社会を考えるコーナー」で、偶然に目にした「80代からのいきいきライフ」（著者：健康・生きがい開発財団）が「君津いきいき100歳大学」を企画するきっかけになったお話をされました。書籍内容に共感し、巻末の「養成講座を受講しよう」を拝見して、同3月「eラーニング養成講座」受講、同時に3月28日の「君津市経営改革推進懇談会」において、同会議の委嘱委員として、「高齢者の地域社会への貢献意欲」を認識し、高齢者の民間活力についてその活用必要性について発言、同4月15日健生アドバイザー登録、財団ロゴ入り名刺が届いてからすぐ、名刺持参で関係部局の関係者に、「君津いきいき100歳大学」構想についてその「熱い思い」を吐露して回ったとのことでした。

同6月君津市長宛に「君津いきいき100歳大学設置に関する要望書」を提出、続いて「行事後援申請書」を提出、6月27日付で君津市長から「後援承認通知書」を受理、開校に向け仲間を募り、学生募集などの準備を行い今日に至りました。

開校にあたっては、9月3日（日）に開校記念特別講演会を、100歳大学提唱者の國松善次氏に君津市までご足労いただき、演題「人生100歳時代を明るく、楽しく生きるコツ」について、ご講演をいただきました。



▲開校記念特別講演会



▲入学式でのスタッフ紹介

文責：「100歳大学普及推進チーム」事務局 大和 哲

地域貢献シニアの育成、アクティブ・シニアの育成

## 君津いきいき100歳大学

主催：健康・生きがい君津

後援：君津市及び君津市教育委員会

後援：健康・生きがい開発財団

人生100年を元気に生きる！ 地域の担い手として活躍！

長い老いを生きる「覚悟とノウハウ」を体得！

大学開校記念特別講演 國松善次氏(元滋賀県知事)

演題「人生100歳時代を明るく、楽しく生きるコツ」

9月3日（日）13:00~14:30 一般公開 無料 申込不要 直接会場へ

12:30 開場 会場：君津中央図書館 視聴覚室（2階）

### <100歳大学カリキュラム>

9月6日~12月20日（16週）

原則 水曜日 10:00~12:00

教室：君津中央図書館 視聴覚室

人生100歳時代の生き方

人生100歳時代の健康づくり

人生100歳時代の生きがいづくり

人生100歳時代の生きがい就労

フレイル予防・ロトレ・脳トレ

100歳人生のマイプランと具体的な備え

100歳大学提唱者



健康・生きがい開発財団副理事長

卒業生の希望にそった地域貢献先を斡旋する等特典を付与

申込締切 8/21(月) 授業料 3,000円/人

募集人員 30人 (65歳以上)

電話申込先 「健康・生きがい君津」 080-5532-7697 藤川

入学申込書 下記内容をご記入の上、各公民館にご提出願います。(100歳大学への提出箱)

メールでの提出先：h7750t@gol.com 「健康・生きがい君津」 藤川

フリガ

氏名

年齢

性別

住所

ご連絡先

電話

## 長岡健生が運営する「ADカフェ“ミライエ照らす”」6月に開設 —女性の活躍事例として—

活動団体名	長岡健康生きがい創生ネットワーク
活動地域	長岡市内
メンバー	長岡健生ADと会員
活動対象	市内在住の市民
活動の目標	自他及び地域の活性化 女性の活躍の場の確保と多世代交流
モットー	自他地域の活性化で“ミライ(未来)”を照らす



江口 郁子

◇1944生まれ、新潟県出身  
長岡赤十字高等看護専門学校卒  
長岡大学聴講生(男女共同参画社会、倫理学)、長岡  
100歳大学大学院理事・講師、長岡健康生きがい創生  
ネットワーク副会長(事務局)、崇徳厚生事業団参事

### 「AD カフェ“ミライエ照らす”」開設の経緯

長岡健康生きがい創生ネットワーク(長岡健生)では、毎年健康生きがいづくりアドバイザー養成講座を実施しており、これまで多くのアドバイザー(以下AD)を養成してきました。その中で、令和3年に開催したAD養成講座の報告に、「未来の自分づくりや地域貢献に向けた貴重な思い『ミライエ』」が綴られていて、このテーマ(目標や展望)をより具体的に活かした健生活動を展開していきたいと願ってきました。

そして、令和5年の第5回養成講座終了後に、同期のメンバーで改めて「ミライエ」を見直し具体化を検討したことから、未来に向けたAD活動・展望を共有する「ADカフェ“ミライエ照らす”」の開設に向けた取り組みが始まりました。

### 目標設定と展開方法

「ADカフェ“ミライエ照らす”」の開設に際して、「目標」として、以下の4点を設定しました。

- (1) 定期的集い、親睦・情報交流によって創り出す、1・2・3人称の健康生きがいづくり事業の創生と展開
- (2) 多世代・異世代との出会いと相互の活性化、シニア男女の社会参加とフレイル予防に寄与
- (3) 公開事業の開催による地域づくり参画
- (4) AD会員及び一般参加者それぞれのミライ(未来)を照らしつつ、長岡健生の活性化に繋げる

「ADカフェ“ミライエ照らす”」は、令和5年6月に開設に至りましたが、展開方法としては、まず、令和5年度より事務局ADを増員、主宰ADとの連携を強化し、主宰AD/チームメンバー/事務局による準備会を設置。準備会での検討内容をもとに主宰ADが「事業案内」を作成し、事業案内はAD会員LINEにて連絡(ADは参加を返信)。一般公開案内先への配布は、①ADによる募集活動、②AD活動の事業関係先(コミュニティセンター、同好会)、③「市政だより」への掲載、④各種関係団体を通じて行っています。

「ADカフェ“ミライエ照らす”」では、防災食を日常的に体験する為、防災食昼食会なども実施しています。



## 運営実態

開設スペースは、コミュニティセンター他・公共施設を会場とし、公開事業は参加費500円を徴収して活動資金としています。スタッフは、主宰ADとチーム・事務局が担い、AD事務局員を増員、主宰ADとチーム・参加ADが連携協力して事業展開しています。

## 「ADカフェ “ミライエ照らす”」の事業・活動内容

1. 会員研修：フレイル予防学習会
2. 公開講座：

- ・フレイル予防学習会 コミセンおよび地域交流センター連携 A コミセン (第1～3回)、M園
- ・人生100歳時代のいきいき講座：パステルアート
- ・己書 (おのれしょ)、スマートフレイル
- ・AD 養成講座説明会
- ・セカンドライフセミナー (1) (2)
- ・スーパーフード学習会・スーパーフードの「収穫」

3. その他：

令和5年度新たなAD認定修了者とAD会員との交流として、スーパーフード料理づくり・ボッチャ体験・新年交流会・カーリンコン。「長岡健生 創設7周年記念事業」として、長岡健生紹介・記念講演会・アトラクション・記念誌「あゆみ」編集を展開。また、「長岡100歳大学大学院」受講ADとの情報交換。他団体との連携活動として地域の多世代交流「プレパーク」・「プラレール」参画。更に健生財団本部連携としては、①健康生きがい学会、②AD全国大会、③AD活動支援講座に参加。新研究会研修（地域の居場所づくり・ボッチャ）を実施しました。

また、AD会員との交流カーリンコン（コミセン3か所）、ノルディックウォーキングは越後丘陵公園・長岡市健康課・スポーツ振興課・コミセン4か所・小出交流・木曜会などで実施。幅広く活動しています。

## 今後の開催計画・活動目標

今後の開催計画・活動目標として、以下の5点の実現を目指しています。

1. 「AD カフェ “ミライエ照らす”」を活動の拠点とする、AD会員の特性を活かしたAD自身及び地域の方々の健康・生きがいづくりに貢献する事業展開
2. 長岡健生開設7周年記念後（令和5年10月29日に7周年記念事業実施）の構想案づくり
3. 地域や行政との連携（市民協働）情報を活かした活動の展開
4. 令和5年9月に開校した「長岡100歳大学大学院」への長岡健生会員受講者（23名）との連携を活かし、長岡健生の更なる活性化を図る
5. 「AD 養成講座」の更なる発展とAD活動会員の増加



# 『ディスコン』で“つながり”、健康維持・閉じこもり予防 ～地域の仲間づくりと健康寿命の延伸に～

## <活動の概要>

協議会名	(一社) 奈良県健康生きがいづくり協議会
活動メンバー	奈良県健康生きがいづくり協議会、奈良県ディスコン協会、全日本ディスコン交流協議会
「ディスコン活動」従事者	奈良県ディスコン協会役員15名、全日本ディスコン交流協議会役員12名
連携・協働自治体	大阪府、滋賀県、奈良県、京都府、和歌山県、埼玉県、宮城県、富山県内及びその他の自治体、レクリエーション協会等
活動領域	連携・協働自治体領域
活動対象	『ディスコン』にはどなたでも参加可能
活動の目標等	活動府県の拡大。3世代交流の推進



大林 久信

(一社) 奈良県健康生きがいづくり協議会理事長、全日本ディスコン交流協議会副会長、奈良県ディスコン協会会長

## 1. 「ディスコン」を始めたきっかけ

平成18年(2006年)「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格認定を受けたとき、あわせてニュースポーツ「ディスコン」を体験した。この室内軽スポーツは、健康促進、介護・認知症予防や仲間づくりに適し、健康生きがいづくり活動のツールとして最適であると認識し、普及啓発活動に取り組み始めた。以来満17年となる。

一見して軽いスポーツに見えるが運動量は相当にある。また、ディスクをコントロールしてポイントに近づけること、ねらいを定めて自チームを有利に導くことは簡単なようで難しく、投盤のスキルや戦術を考えると奥の深いスポーツである。

### 「ディスコン」とは

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤(ディスク)を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツであり、初めての方でもベテランの方と対等に競技を楽しむことができる。大人も子供も、障がいをお持ちの方も誰もがいつでも手軽に楽しめるユニバーサルスポーツである。用具類の費用は他のニュースポーツより少額であり、容易に準備できる。



ディスクを投げる様子



ディスコンの円盤

## 2. 活動のための組織づくり・活動内容と全国への普及活動

2008年から居住地域の賛同者数人と「チームづくり」に着手。地域のミニ体育館を手配し、月2回「体験会」「練習会」を開催。やがて愛好者が徐々に増え、週1回開催、1回15名～20名参加するほどになったため、他の地域・市へ普及を拡大。各地域で練習会・大会が活発に行われ、毎年県大会を開催するまでとなった。

地域や市での日常活動は、クラブまたは市協会を設置し、責任者や幹事を定めて会員の協力のもと練習会や交流会を頻りに開催して、競技技術の向上と会員の交流を深めている。

さらに、平成26年(2014年)6月、従来の全国組織を改組し、新たに「全日本ディスコン 交流協議会」を設立。ディスコン愛好府県・地域に参加を呼びかけ、8府県余りの組織となった。

この「全日本ディスコン交流協議会」では次の課題を掲げ、毎年総会・役員会を開催している。

- ①ディスコン愛好者の共通の課題・ルールや競技運営等の解決、交流を深めるための全国大会の開催など
- ②会則の制定、「普及啓発ブック」2014年に発行
- ③全国交流大会を2014年から毎年開催(2019～2021の3年はコロナ禍で中止)
- ④競技技術の進歩、競技運営等の進化に伴い競技ルール・マナーを全面的に見直し、2020年に「公式ルールブック」を編集・発行
- ⑤関係団体との協働、各種の広報活動を推進



全国交流大会の様子



公式ルールブック

以上により「ディスコン」愛好府県・地域の拡大を目指して活動を展開している。

### 3. 今年度中の活動

毎年全日本ディスコン協議会および各府県ディスコン協会は4月から6月に年次総会を開催し、活動計画・予算・役員を選任を行い、活動を展開している。奈良県および各市・地域の協会・クラブも同様に開催。2023年度の全国組織では、6月に埼玉県所沢市において「第9回全国ディスコン交流大会 IN 埼玉」を開催し、56チーム・総勢183名が参加する大規模な大会を盛大に実施。技術を競い参加者の交流を深めた。

成績は、優勝：滋賀県彦根チーム、2位：埼玉県川口Fチーム、3位：埼玉県上尾2チームであった。

(詳細はWebの全日本ディスコン交流協議会 <http://disconkyo.blogspot.com> を参照)

また、各府県の大会は、9月～11月頃に開催される。

### 4. 「ディスコン」の効用と今後の課題

#### 【ディスコンの効用】

- ◆相手のディスクをヒットして自分でも予想しないナイスショットをした時、思わずガッツポーズ！それに応えて仲間がグータッチ。投げたディスクが裏返って相手チームが有利になった時、笑いとお歓声。これらの光景は練習会や大会では日常茶飯事である。
- ◆参加者からは「ディスコンは本当に楽しいわ！」「思った通りにできたり、できなかったりで、頭も使うし面白い」「誘って貰って良かった、ずっと続けるね。」「地域の人と触れ合う機会ができ、仲間ができた」等。
- ◆ディスコンは、他のスポーツと同様、身体の動きと脳を同時に働かせるため中高年齢者の健康寿命の延伸に役立ち、また地域の仲間づくりにも有効である。
- ◆「生きがい」を感じる心の状態には、5感—①満足感、②充実感、③存在感、④達成感、そして⑤使命感がある。ディスコンを楽しむ人は少なくとも①～④は満たしており、普及活動に熱心な人は⑤も体感している。
- ◆近年、介護予防・認知症予防・フレイル対策が盛んに叫ばれるが、それらは、単に予防・対処するのではなく、高齢者自身が「活動的に社会参加」し、「生きがいのある生活」を送るようになることに目的がある。「ディスコン」は、この機会と場を提供し、さまざまな効果をもたらしてくれる。

#### 【今後の課題】

- ◆ディスコン活動府県を拡大すること。
- ◆一部地域・県では小中学生が参加し交流会等を盛り上げているが、子ども達(学童)や主婦・高齢者の3世代が参加する世代間交流を推進することである。

## 21世紀における国民健康づくり運動 「健康日本21（第三次）」が令和6年度からスタート

「健康日本21」は、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するため、厚生労働省が2000年にスタートした国民の健康づくりを総合的に推進するための基本方針で、健康分野・領域での達成目標を掲げ、都道府県及び市町村を中心に全国民が取り組む「21世紀における国民健康づくり運動」が正式な名称です。2000年から2010年までの目標達成を目指した「健康日本21（第一次）」、続く2013年度から「健康日本21（第二次）」として新たな目標値が設定され、2022年度までの目標達成を目指しさまざまな取り組みが行われてきており、その最終的な目標は「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」です。

これまでの取り組みの結果を踏まえ、新たに2024年度（令和6年度）から2035年度（令和17年度）までの12年間の目標値を設定した「健康日本21（第三次）」が来年度からスタートします。ここでは、5月31日に厚生労働大臣名で告示された「第三次」計画の概要を紹介します。地域共生社会の担い手として期待され、全国各地でさまざまな地域活動を展開するAD活動にも関連する施策を理解し、より効果的な活動へと繋げていきましょう。

### ■「健康日本21（第三次）」計画のビジョンと基本となる4つの方向性

「健康日本21（第三次）」では、そのビジョンとして「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げ、健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチや、産官学が有機的に連携した多種多様な取り組みを展開するというもので、各自治体等に具体的なアクションプランの提示やICT技術の活用を推進していく方針です。

厚生労働省「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」（令和5年5月）から、第3章「健康日本21（第三次）のビジョンと基本となる4つの方向性」について、抜粋含めて紹介します。

#### (1)「健康日本（第三次）」計画のビジョン

##### 【ビジョン】

平成21年（2000年）の「健康日本21」開始以来の成果としては、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、自治体、保険者、企業、教育機関、民間団体など多様な主体による予防・健康づくり、データヘルス・ICTの利活用、社会環境整備、ナッジやインセンティブといった、当初はなかった新しい要素の取り込みがあり、こうした諸活動の成果により、健康寿命は着実に延伸してきたといえる。

一方で、

- ・一部の指標、特に一次予防に関連する指標が悪化している
- ・全体としては改善していても、一部の性・年齢階級別では悪化している指標がある
- ・健康増進に関連するデータの見える化・活用が不十分である
- ・PDCAサイクルの推進が国・自治体とも不十分である

といった課題が指摘されている。加えて、計画期間では、

- ・少子化・高齢化がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少し独居世帯が増加する
- ・女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む
- ・あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション（DX）が加速する
- ・次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む

といった社会変化が予想されている。

上位を踏まえ、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を「ビジョン」とし、そのために、①誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）、②より実効性をもつ取組の推進（Implementation）を行う。具体的な内容としては、以下のものを含む。

- ・多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- ・様々な担い手（プレーヤー）の有機的な連携や社会環境の整備
- ・ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化

こうした取組を行うことで、well-beingの向上にも資することとなる。

※「ナッジ」とは、「ひじで軽く突く」という意味。行動経済学上、対象者に選択の余地を残しながらもよりよい方向性に誘導する方法。

(2)「健康日本21(第三次)」計画の基本となる4つの方向性

2013年度から2022年度の「第二次」での目標達成状況の評価を踏まえ、「第三次」では最上位の目標として、「第二次」に続いて「①健康寿命の延伸・健康格差の縮小」が設定され、「②個人の行動と健康状態の改善」「③社会環境の質の向上」「④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」と、4つの方向性が示されています。

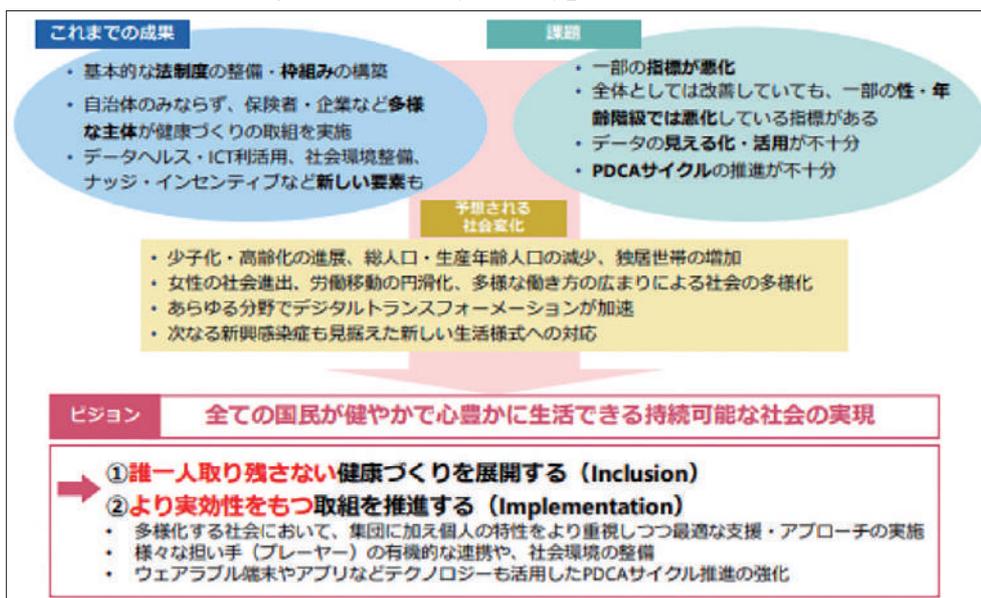
中でも、「第二次」では並列に位置づけられていた「②個人の行動と健康状態の改善」と「③社会環境の質の向上」の関係が、「第三次」では「②個人の行動」が、「③社会環境」に内包されたことが特徴といえます。

つまり、まずは健康づくりへの個人の行動が前提になり、その上で、自然に健康になれる環境や社会資源の開発と社会資源にアクセスできる基盤の整備や、社会との“つながり”といった「③社会環境の質の向上」が、多くの方がより効果的な健康への行動と取組みを実践できるようになる、ということです。

「④ライフコースアプローチ」についても、「第三次」計画に新しく加えられたもので、これまでのライフステージ別の対策のみに留まらない、胎児期から高齢期に至る一生涯にわたる継続した対策を講じることを意味しており、「第三次」では、さらに「女性の健康」に対応した「ライフコースアプローチ」への必要性が加わっています。

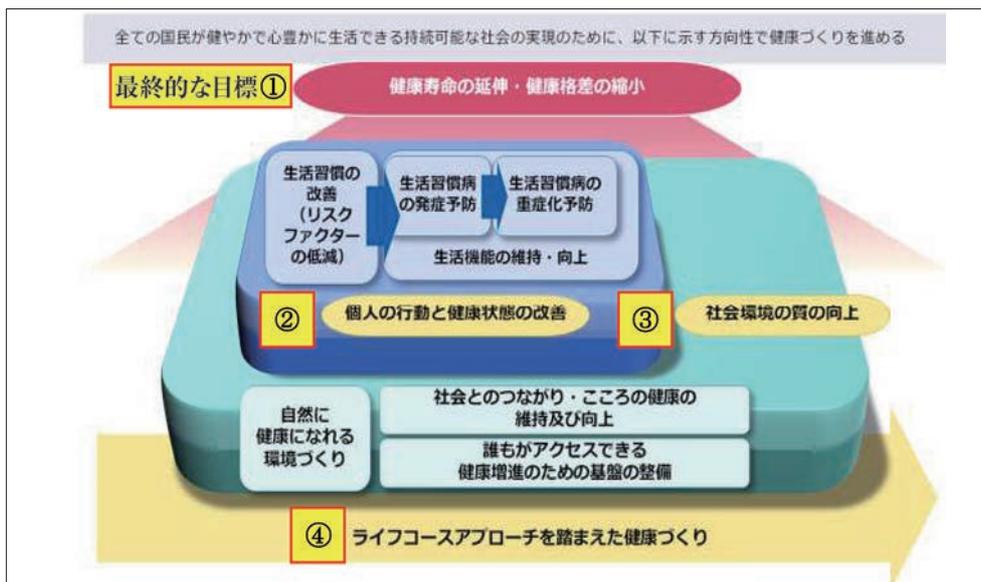
次号では、「第三次」計画の「基本となる4つの方向性」の内容と「各分野別項目の達成目標」について紹介します。

「健康日本21(第三次)」のビジョン



出典：厚生労働省「健康日本21(第三次)の推進のための説明資料2023」

「健康日本21(第三次)」の概念図



出典：厚生労働省「健康日本21(第三次)の推進のための説明資料2023」(編集部にて一部改編)

<参考資料>

- ・「健康日本21(第三次)の推進のための説明資料」厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102731.pdf>    <https://www.mhlw.go.jp/content/001102732.pdf>
- ・「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 2023」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf>
- ・「月刊：健康づくり」(2023年8月号、No. 544)、(公財)健康・体力づくり事業財団発行

いつまでも輝くシニアをめざす！

# 「2024年 健康長寿カレンダー」完成！ 購入のご案内



## 健康長寿の秘訣を図解で解説！好評頒布！

毎年好評をいただいている、「財団名称入り「2024年健康長寿カレンダー」が完成しました。テーマ、イラスト及び説明文を改訂し、「フレイル予防」の3本柱「食と口腔ケア」「身体活動」「社会参加」他、各月の生活上の注意点を図解によりわかりやすく解説しています。

友人知人へのプレゼント、またセミナーや勉強会資料としても活用いただけます。

2024年 健康長寿カレンダー（見開き A3判）  
制作／（株）社会保険出版社



▲ 1月のカレンダー



▲ 3月のカレンダー



▲ 11月のカレンダー

### 「健康長寿カレンダー」月別テーマ

- 1月 要介護を遠ざける秘訣はフレイル対策！
- 2月 生活習慣病は予防と改善からコントロールへ
- 3月 ずっと元気に過ごすために人やまちとつながろう
- 4月 身体活動を維持して生活体力をキープ
- 5月 暑さ対策と体を守る工夫で熱中症予防
- 6月 お口の健康を支えるかむ力と飲み込む力
- 7月 家庭内の4大事故を防ごう
- 8月 気付かぬうちの低栄養に気を付けて！
- 9月 実践！健やか脳を保つ生活ポイント
- 10月 インフルエンザなどにご用心
- 11月 詐欺&悪質商法「自分は大丈夫」は絶対なし！
- 12月 冬に多いノロウイルス基本の対策で身を守って

### <申し込み方法>

希望部数・送付先住所・氏名を明記の上、財団までお申し込みください。郵便振替用紙同封の上お送りします。

FAX 03-3818-3725

E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp

### <頒布価格>

- ・1部=270円（消費税別）
- ・送料実費（1部 210円）

編集後記

■ 11月25日(土)開催の「第30回記念 アドバイザー全国大会」、12月2日(土)の「AD 活動支援講座」、いずれも Zoom によるオンライン開催です。これまで対面での参加が難しかった方も、全国の AD と「つながる」絶好の機会。申込みが未だの方は、同封の「開催案内(参加申込書付)」を使い参加をお待ちしています。なお、大会の様子は次号1月号(第161号)で紹介いたします。(木村)