



いきがい

季刊

Vol. 161

2024年1月20日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS



財団事業の紹介・報告

- 2** 令和5年度アドバイザー全国大会30回記念大会(11/25) 開催報告
テーマ「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** ・講話「2040年に向けた財団活動の展望」 辻 哲夫 財団理事長
- 5** ・記念講演「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」 村山 洋史 氏
- 10** 令和5年度健康いきがい学会 第13回大会(10/14) 開催報告
・基調講演「健康生きがい活動を拓く地域共生社会とは」 松山 博光 学会理事
- 12** 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」継続研究
・令和6年度「新研究会Ⅱ」がスタート 新メンバー募集！
- 13** 「50歳からの生き方研究会」が発足
- 14** 地域協議会・ADだより
財団が提唱する「100歳大学」－各地の開設状況
- 15** 「長岡健生創生ネットワーク」創立7周年記念式典を開催
・記念誌に辻 哲夫 財団理事長「祝辞」
- 16** 財団TOPICS
「健康日本21(第三次)」が令和6年度からスタート
・健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とした51の達成目標
- 20** 「AD活動支援講座」2/3・4/20 開催告知
・編集後記

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの流行もようやく落ち着きの状況が見えてきた昨今ですが、全国各地で地域住民の方々の健康生きがいつくりを目指して活躍を続けてきておられる皆様の日々のご努力に心より敬意と感謝の念を表します。

とりわけ、昨年の「第30回アドバイザー全国大会」では、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の5つの部会や、新たに発足した「50歳からの生き方研究会」からの活発な議論の報告が行われるなど、大会の回を重ねるに従いアドバイザーの皆様が問題意識と活動の幅を広げ、前進し続けておられることを大変誇らしく思いました。また、「健康生きがい学会第13回大会」も関係者の多大なるご努力により開催され、5つの分科会活動を含めて「健康生きがい」という概念についての考察が深められました。

一方において、世界に目を転じるとウクライナに引き続き、パレスチナのガザ地区において、悲惨な戦争が勃発するなど、誠に痛ましい事態が起こっており強く胸が痛みます。私たちにできることは限られますが、心より世界の平和を願いつつ、戦争のない今の日本の平和の有り難さを噛みしめ、人生100年時代における平穏で「健康生きがい」のある暮らしの実現を目指すことが責務であると考えます。

昨年の「アドバイザー全国大会」で申し上げた通り、人生100年時代を迎えるということは、多くの人が長生きし、その結果大なり小なり人のお世話になる可能性があるということでもあります。このような時代における健康と生きがいは一体のものであり、最終的には「三人称の生きがい」を含めた生きがいが必要であると考えます。

このような意味において「健康生きがい」を一体のものとして捉え、アドバイザーの養成とアドバイザー協議会の活動推進、フレイル予防の推進、100歳大学の推進などの活動方針を堅持しつつ、一步一步前進していきたいと思いません。今年も皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和6年1月

一般財団法人 健康・生きがい開発財団 理事長
東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員 辻 哲夫

令和5年度アドバイザー全国大会 30回記念大会

11月25日(土)、全国から200名超が参加！

30回記念大会の今年「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～」をテーマに開催。個人参加に加え協議会単位での集団参加等全国各地からアドバイザー（AD）を中心に200名を超える方々に参加（視聴）いただきました。

辻理事長からは、「2040年に向けた財団活動の展望」と題した「講話」、続く「記念講演」にはフレイル予防研究の最前線で活躍する東京都健康長寿医療センター研究所副部長 村山洋史氏による「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」と題した講演をいただき、地域共生社会の担い手として地域活動に携わるAD活動の後押しともなるお話しに、多くの参加者から好評をいただきました。

後半では、本誌でもその成果を紹介した「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」5部会からの成果報告4題、続いて一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」の販促状況を含めた「80歳からの生き方研究会」からの報告が行われました。

当日は、健生わかやまが主催する和歌山市地域担い手養成事業対象「わかやまコンパクト100歳大学」の最終日（卒業式）とも重なり、同大学受講生が集団参加するとともに、「卒業講演」に登壇する國松善次財団副理事長の「講評」を同会場からオンライン中継で実施しました。

今号では、辻理事長「講話」、村山洋史氏「記念講演」の講演要旨を中心に紹介します。

時間	11月25日(土) オンライン開催
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 氏 <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・保健学博士、公衆衛生学修士、看護師、保健師 ・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 ・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
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 (1) 「新研究会」の目的と研究会の経過報告 ——— 進行/小川 文男(「新研究会」主任研究員) (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

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）

1. 人生100年時代の姿

今後の展望を語るに当たり、まずは、「人生100年」がキーワードになり、これが意味するのは、我々高齢者が改めて「人生100年」の生き方が問われているということです。一言で言えば、誰もが100歳まで生きられそうだと、すごい社会に変わったということです。では、実際の姿はどうかと言うと、85歳以上の「要介護」の認定率は6割弱で、平均は「要介護」ということです。つまり、人生100年とはいえ、多くの人は、あるいは誰もが、最後は人の世話になるという時代になったということです。



2. 超高齢人口減少社会の到来と高齢者世代の生き方

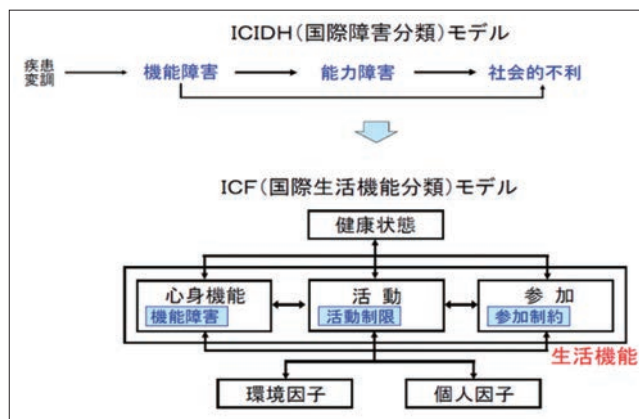
超高齢人口減少社会の到来により、我々個人が100年生きられる可能性を持つようになったのと同時に社会も大きく変わり、高齢者が個人としても世代としても、どう生きるといふことを考える必要があります。人口が逆ピラミッド型の社会ということは、高齢者が支える側に移らないと社会は成り立たないということを意味している。従って、これからはガチガチで働くという意味ではない、高齢者の就労ということが非常に重要になってきます。日本の人口は2009年をピークに減少に転じています。過去数百年あるいは千年以上もの間、人口増を前提としていた歴史を見ると、これはもう未知の社会です。未知の社会に向けて、まず高齢者自身が「範を垂れる、こういう風に生き方を変えるんだ！」と、次の世代に背中を見せる必要があるのではないのでしょうか。従って我々財団活動も、健康生きがいづくりアドバイザーの組織を中心に、実践と研究を深めていかなければならないと思います。

3. 財団活動の振り返り

財団の最大の任務は、定款に載っている三大柱です。まず、第一の柱が「健康生きがいづくりアドバイザーの人材養成」です。2番目は「健康生きがいづくりを支援するシステムの開発」ですが、各地に協議会組織を作り、組織的な活動を展開する。これがシステム開発のメインであると考えています。3本目の柱が、「健康生きがいづくり活動に関する啓発及び調査研究」であり、「フレイル予防の普及」、「100歳大学の普及」が現在の活動の基本柱です。こうした啓発活動と同時に各種の調査研究は、まさしく未知の社会に向かって高齢期の生き方をどうするかという研究活動であり、「健康生きがい学会」との連携を含めてとても重要なことです。「健康生きがいとは何か」ということを追求するということが財団の重要な任務であり、今まで「健康・生きがい」をどう捉えてきたかということ振り返りつつ、考察をしたいと思います。

<「健康・生きがい」概念の深化>

従来のWHOの定義では、病気でないとか、弱っていないということだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあるとされてきましたが、ここから大きく概念が変わってきており、ICF（国際生活機能分類モデル）の概念では、心身機能が良いこと、活動力のあることという今までの健康の概念に加えて、「参加」という概念が入ってきた。これは非常に重要なことで、要するに何らかの形で人間関係あるいは地域社会、さらに政治参加等、様々なことへの「参加」ということが健康状態の一つの要素だとしていることです。



次に「尊厳の保持」という概念の登場についてですが、介護保険は2000年から施行されましたが2005年に「尊厳を保持し」という言葉が入りました。「尊厳」とは何かというと、1人として同じ人はいないという大前提のもと、その人の持て

る力を用いて、その人らしく生きるということに関しての尊厳は同じ。すなわち、その人らしく生きるということが「尊厳」であって、この「尊厳」は全ての人に平等にあるということです。介護保険に「尊厳」の文字が入り、それが進化し、地域包括ケアという考え方で花を開いた。地域包括ケアの考え方は「尊厳」というものを原点にしており、2020年の介護保険法改正で、第5条第4項に「地域住民が相互に人格と個性を尊重し合いながら参加し、共生する地域社会の実現に資するように努める」、要するに皆異なる人格と個性を持っている。個性は皆異なるが、人格の「尊厳」は皆同じ。これを尊重し合いながら共生社会を創るという革命的な変化が今起ころうとしている。人生100年において老いる、ということを深掘りしていくと、こういう非常に大きな社会変革を目指していることがわかってくる。

「健康・生きがい」というのは結局何なのかということですが、「健康」というのは、これまでの元気であるということのみに留まらない、「参加」できることが重要だという新しい概念が、また、たとえ認知症になってもその人らしく生きるという「尊厳」という言葉がでてきた。こうなると、「健康」という言葉だけでは語り尽くせない、本来あるべき多くの意味を含んだ姿があるわけです。そこで「健康・生きがい」という言葉は前述の意味をも含んだとても良い言葉であり、そのような観点から私は、「健康・生きがい」の中ポツを抜いて「健康生きがい」という概念を一体的に目指していくべきものではないかと思っています。言葉で言えば「できる限り元気であることを目指すが、弱っても終りではない。生理的な健康は低下していても生きがいを持って生きることが大切」ということです。

平成元年に行われた老人福祉法の基本理念の改正が、この財団ができた大きな根拠となっています。その第2条に「生きがいを持てる健全で安らかな生活を保証されるものとする」とあり、要するに「健全」というのは元気ということ。それで弱っても安らか、安心が保証されるということは、その土台に「生きがい」があるということです。「生きがい」が土台になっていることで、「健康」で安らかな生活が保証される。その中で、「生きがい」は、他者、第三者との関わりが大切だということが浮かび上がってきます。優先順位はないが、一人称の生きがいよりは二人称、二人称よりも三人称。このような流れで「生きがい」というものを捉えていきたいと思います。そういう意味で究極の「健康生きがい」は「何らかの形で社会に関わり続ける」。最終的には「社会との関わりの中でその人らしく生ききる」ということではないかと私は思います。「健康生きがい」というものの考察を深めながら、我々は社会を良くしていきたいと思います。この概念を理解し、さらに理解を深め地域住民の「健康生きがい」の実現に寄与するよう皆で活動したいと思います。

4. 財団の今後の展望

各地の健康生きがいづくりアドバイザー協議会の活動を基本に置き、日本の「健康生きがいづくり」のより良いあり方を追求し続けるということが大切です。その意味で、活動の柱はまず健康生きがいづくりアドバイザーを増やし、協議会の組織を強化する、まだできていないところに協議会をつくっていく、ということ。そして、当面の活動の柱は「フレイル予防の推進」と「100歳大学」です。フレイル予防については、私は「フレイル予防推進会議」を立ち上げました。弱る前に自分たちが頑張れば、老いは遅らせる。こうしなければ介護保険は倒れる。私は強い確信を持ってフレイル予防の推進を全国展開したいと思っています。色々提案していきますのでフレイル予防をよろしくお願ひしたいと思っています。

「100歳大学」は、人生100年の時代の新たな学びとして、この国を変えるための大きな戦略です。國松善次副理事長のもと、燎原の火が広がるような今後の展開を期待します。そして、時代の変容を捉えたたゆまざる研究活動は、吉田隆幸副理事長のもと、80代をよりよく生きるための研究とその成果から書籍の発刊、さらに50代からの生き方研究、また、女性の社会参加についての研究も始まった。素晴らしいことです。我々は学び、研究し、前へ進むという精神が非常に大切です。これが健全に進んでいることに感謝いたします。

まずは協議会が基本です。これから各地の協議会が主役になっていくように展開したい。一方で財政力も必要です。「フレイル予防」の普及啓発のためのデータ収集事業・提供事業の収益力強化にも取り組んでいます。こうしたことも含め、益々の発展を目指して取り組んでいきたいと思っています。

財団の今後の展望

【活動の基本】

各地の健康生きがいづくりアドバイザー協議会の活動を基本に置き、各協議会が連携し、日本の健康 生きがいづくりのより良いあり方を追求しつつ、前進する。

【活動の柱】

1. 健康生きがいづくりアドバイザーの養成と協議会の組織強化
2. フレイル予防の推進
3. 100歳大学の普及
4. 時代の変容を捉えた弛まざる研究活動

【留意点】

各協議会が連携し主体的な活動力を強化することに取り組む一方、財団の財政力の強化が必要であり、財団執行部においてフレイル予防の普及啓発やデータ収集に関連する事業の更なる展開に取り組む必要

記念講演「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」

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）村山 洋史

「フレイル予防の秘訣は人との“つながり”」ということでお話したいと思います。まず「フレイルとは」ですが、「元気な状態（健常）と要介護の状態の間にある状態」と定義されています。大事なポイントはこの赤で書いた「可逆性」というところ。元気な状態から一旦フレイルになったとしても、適切な関わりをすることによって、フレイルからまた健康な状態に戻れるということで、ここはフレイルの概念の肝になっています。

フレイルの測定方法はいろいろ開発されていますが、非常に簡便に5項目の質問で確認できる「簡易フレイルインデックス」というものを紹介します。

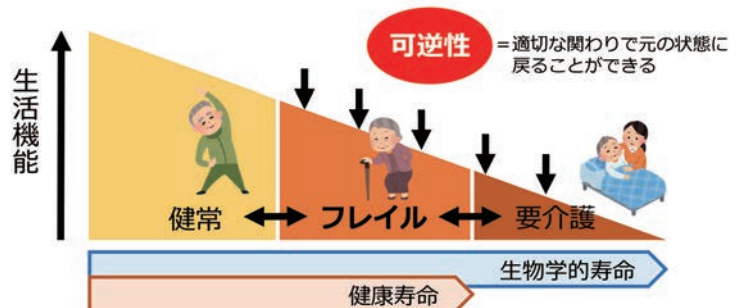


- ① 6ヶ月の体重減少
- ② 以前と比べて歩く速度が遅くなったと思うか
- ③ 運動しているかどうか
- ④ 5分前のことが思い出せるか
- ⑤ 何か疲れた感じがあるかどうか

これを赤枠内の点数をカウントした結果でみます。5点満点中、0点だと「健常」で、1点から2点だと「プレフレイル（フレイルの前段階である前フレイル）」、3点以上だと「フレイルかもしれない」と判定する。フレイルを測る尺度はいろいろあるので、各々の活動の中で良いものを取り入れていただくとよいと思います。このフレイルが高齢期にどのぐらい出現しているのかを、我々の2012年の全国調査で調べています。この時点では「フレイルの人」が全国で8.7%、「プレフレイルの人」が40.8%。そして「元気な方々」が50.5%と、だいたい半分の方々がフレイルかプレフレイルに該当することが分かりました。そして年齢からみると、80歳から85歳位がフレイルになる一つの転換ポイントになるということが見えてきます。15年間同じ人たちを調査した群馬県草津町の受診者データでみると、65～70歳の若い頃は皆さん元気に日常生活を自立して送られていますが、高齢になると少しずつ能力が落ちていき、80歳を超えたあたりからフレイルになる方々が増えてくることが分かりました。ですので、後期高齢期に入って少し経ったあたり、80歳位になると、やはりフレイルに注意が必要ということになります。

フレイルとは

- ・ 心身活力や生活機能などの日常生活を送るための機能が低下し、将来要介護状態となる可能性が高い状態
- ・ 「健常」と「要介護」の中間



フレイル予防（先送り）が健康寿命の延伸につながる

フレイル度を確認してみましょう

Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc, 2015.

簡易フレイルインデックス

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	1. はい	0. いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？	1. はい	0. いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0. はい	1. いいえ
5分前のことが思い出せますか？	0. はい	1. いいえ
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

- 3点以上** →フレイルが始まっているかも!?
- 1～2点** →フレイル予備軍（プレフレイル）
- 0点** →健常

1. フレイルとメタボリックシンドローム

フレイルは皆さんご存知の通りたくさん食べましょうと言いますが、一方メタボは食べないようにしましょうということ言うわけですが、では高齢期にはフレイルとメタボ、どちらに気をつけるべきなのかという疑問は多くの方がお持ちだと思います。我々の研究所で、高齢期においてメタボとフレイルどちらに気をつけるべきなのかを調査してみました。結果は、「要介護リスクはメタボよりもフレイルであることの方が影響しやすい」ということが分かりました。その理由は、メタボ予防とフレイル予防では考えるポイントが変わってくるためです。

メタボ予防は、食事に関しては、やはり太り過ぎに注意とか野菜はしっかり食べましょう、それから運動は特に有酸素運動をして脂肪燃焼させましょうということを言います。ところが、フレイル予防はポイントが変わり、例えば「食事」であれば、逆に不足に注意して肉・魚・玉子などのタンパク質を摂りましょう。そして「運動」は、有酸素運動は大事ですが、高齢になってくると筋力が衰えているので筋トレを頑張りましょう。それからこの「社会参加」という部分、多くの方々が退職後はフルタイムで働くことはないと思いますので、そうなってくると逆に積極的に「社会参加」していくことが大事になってくるわけです。

健康づくりの戦略は中年期と高齢期で違う		
	中年期	高齢期
目標	生活習慣病の予防	老化予防=心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル (虚弱)
ポイント	食事 摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	食事 不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運動 エネルギーを消費(有酸素運動)	運動 筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
	嗜好品 タバコは×、お酒は適量	嗜好品 タバコは×、お酒は適量
	睡眠 十分な睡眠	睡眠 昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会 働き過ぎやストレスの解消	社会 積極的に社会参加

新聞・野藤、2014

ですので、このメタボ予防とフレイル予防は、高齢期にはフレイル予防が大事で、その時の「食事・運動・栄養」のポイントは中年期からのメタボ予防とは少し違った取り組みが必要になってきます。先ほど80歳位でフレイルの方が増えてくると話しましたが、やはり高齢期に入り前期高齢から後期高齢になってきた時には少しずつメタボ予防からフレイル予防に考え方を変えていくことが大切です。ベーシックな知識ではありますが、地域でお話しされることもあると思うので、こうした質問を受けた時には、ぜひこのようにお答えいただくと良いと考えています。

2. フレイル予防に向けた「つながり方」

フレイルの予防には、主に「運動・栄養・社会参加」の3つが大事だと言われています。3つともやらないといけないのかというと、我々の研究では、何もしていないよりも何か1つ実践した方が良いのですが、1つよりも2つ、2つよりも3つ実践した方が、より将来フレイルになるリスクが低下することがわかっています。私の専門の「社会参加」に少し特化してお話します。辻理事長からも「参加」がとても大事だという話がありましたが、かつては、生きがいづくりには心身機能の衰えが日常生活や社会活動の制限を招くため、まずは健康が大事、という考え方をしていました。これが「ICIDH(国際障害分類)」という考え方です。ところが、それとは違う、「ICF(国際生活機能分類)」という考え方ができました。この考え方では、体が元気だからやりたいことがやれるという側面がある一方で、何かやりたいことができるから健康で、体が活発でいられるという考え方を組み入れています。したがって、「双方向性」と言いますが、体の元気度だけでなく、やりたいこと、生きがい、あるいは社会とつながっている状態も、一方では大事なんだという考え方です。フレイル予防においても、もちろん運動や筋力という体の側面も大切ですが、「社会とつながっているかどうか」というところも、体の元気度に関係してくるので、「運動・栄養」そして「社会参加」というところが非常にフォーカスされているわけです。

話は変わって、「最も死亡リスクが高いライフスタイル」についてですが、どういうライフスタイル(生活様式)が私たちの健康に影響しているかについて調べた論文が2010年に発表されました。それによれば、例えば「太っていない」よりも「肥満」という状態は約1.2倍死亡のリスクが高いという結果でした。「運動不足」も約1.2倍、「過度の飲酒」は約1.4倍、そして「喫煙」は約1.6倍死亡率を高めることがわかりました。タバコは百害あって一利なしといいますが、この研究ではそのタバコよりもさらに影響の大きい要因が示されました。それが今回のトピックである「社会とのつながりが少ない」ことです。「つ

ながりが多い人」に比べると「少ない人」は約1.9倍死亡のリスクが高いことが示されました。タバコが悪いことはご存知だと思いますが、「社会とのつながりが少ないこと」がまさかこれほど大きいとまでは皆さん思っていなかったと思います。普段意識することが少ない「人や社会とのつながり」が我々の健康やフレイルにここまで関係しているとなると、これは注目せざるを得ないと思います。

認知症のなりやすさでみると、「社会参加活動をしている人よりもしていない人」の方が1.41倍、「人との交流が多い人よりも少ない人」の方が約1.57倍、「寂しいという気持ち（孤独感）がないよりもある」方が約1.58倍将来認知症になりやすいという研究もあります。また、人とのつながりが少ないと思

っている人の脳のMRI画像の研究がありますが、その人たちのMRI画像で活性化していた部位は、前部帯状回という肉体的な痛みに対応する部位と言われるところでした。つまり、孤立を味わうと、肉体的な苦痛を受けた時と同じ脳内処理が行われる。体は肉体的な苦痛と同等のストレスを被っているということです。「人とつながりが無いぐらい大したことないんじゃないか」と思われるかもしれませんが、人とつながっていない状態というのは、人にとっては、体は非常にストレスを被っている。そのため認知症のリスクや死亡リスクとなっているということです。

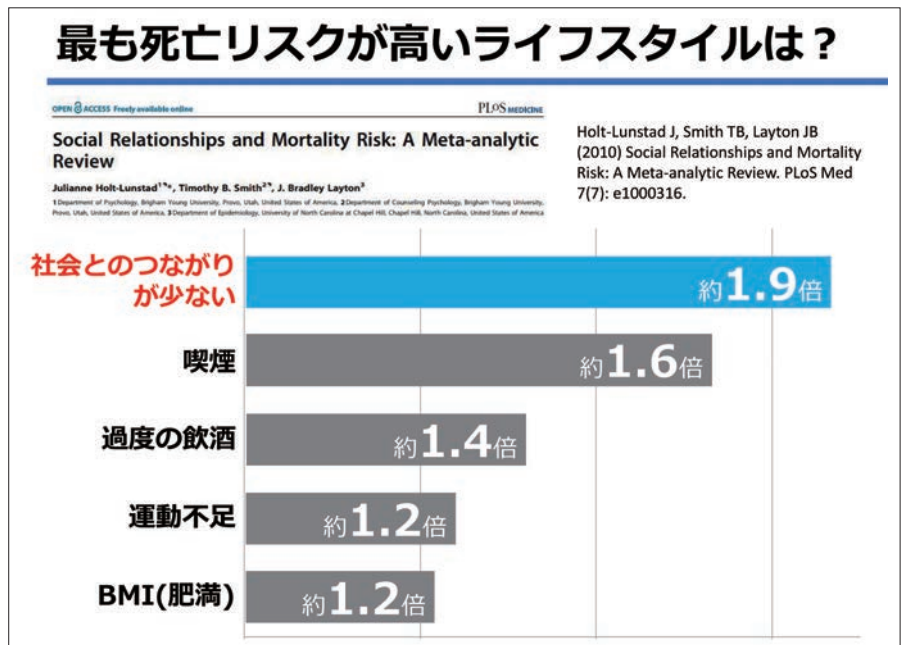
フレイル予防に向けて、「どのようなつながりの方」をすればよいのか？その目安として、

- ① 1日1回以上外出しましょう
- ② 週に1回以上友人知人と交流しましょう
- ③ 月に1回以上楽しさややりがいのある活動に参加しましょう

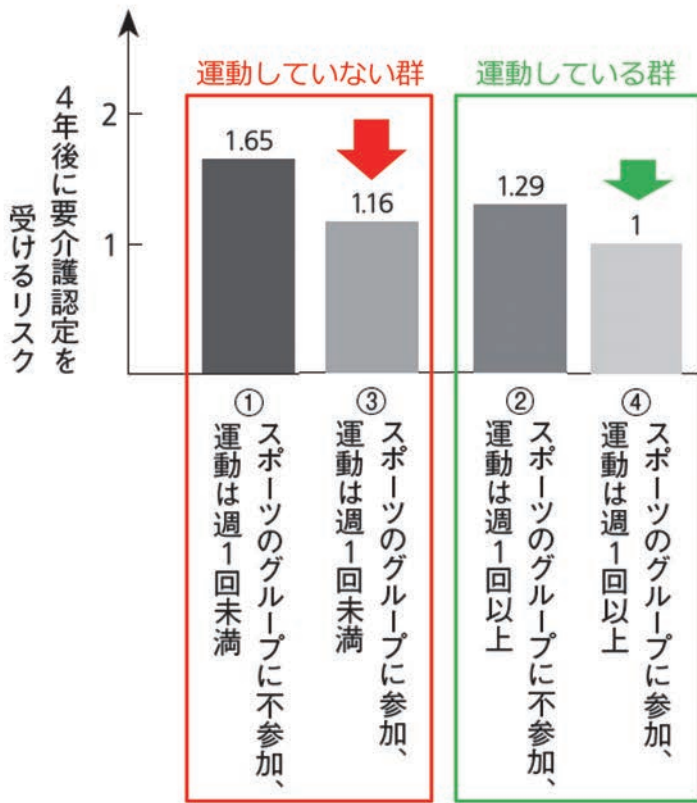
という3つのポイントを作っています。まず1日1回以上の外出に関しては、「毎日外出しない人は毎日外出する人と比べて移動能力や手段的日常生活動作が低下しやすい」。次に、「週に1回以上の交流については、他者との交流が週に1回よりも少なくなると健康に悪い影響が出る」、ということが分かってきているので、「1日1回は外出、週に1回位は友人知人と交流しましょう」ということを伝えています。

次に、月に1回以上の楽しさややりがいのある活動への参加については、「やりたい活動に自ら進んで参加できている人は、将来自立した生活を送りやすい」ということが示されています。ただし、「参加したいという気持ちが伴っていないと参加しないのと健康効果は変わらない」というデータもあります。したがって、何か新しく活動ができるチャンスがあったら、その時には是非、「楽しさとかやりがいを感じる活動に参加された方がより良い」ということを紹介しています。

グループ参加・運動頻度と要介護リスクについてみたいと思います。「運動をしているか・していないか」、そして「スポーツや運動のグループに参加しているか・していないか」を掛け合わせてできる4つのグループで比較すると、運動しているかどうかという条件を同じにしても、「スポーツのグループに参加していないよりも参加している方がリスクが低い」ことがわかります。原因はいろいろ考えられますが、1つ目が「笑いと健康」、笑っている方が健康に良いという研究が多数あります。



グループ参加・運動頻度と要介護リスク



Point メカニズムは？

- ① **笑い**と健康
 - グループに参加し仲間と集うことで、黙々と運動するのではなく、**笑顔で運動**できる
- ② **役割**と健康
 - 地域活動での役職経験は、死亡率や認知症のなりやすさを低める
 - グループがあることで、**多くの人が社会的役割を持つ**ことができている
- ③ **仲間意識**と健康
 - 競い合い、励まし合いながら**刺激**を受けられる

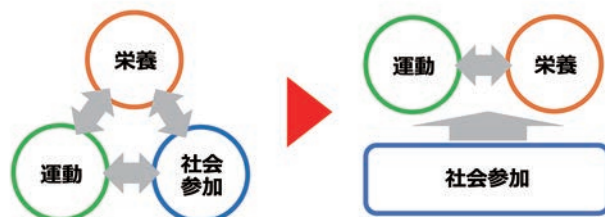
運動効果にプラスして笑いとか笑顔の効果がある。だから健康により良いのではないかとというのが1つ目の考え方です。2つ目が「役割と健康」です。何らか「役割を持っている人の方が将来死亡や認知症のなりやすさが低い」という研究があります。組織やグループに参加しているからこそ何らかの「役割」が付与されて、それが健康に影響をしているのではないかとということです。3つ目が「仲間意識と健康」です。やはり人と一緒に、時には競い合いながら時には励まし合いながら何かすることは非常に良い刺激になります。それもグループに参加してみんなで作っているからこそ得られるものです。こうした、人と一緒にやるのが健康により良い影響を及ぼしているということです。

さらに家族形態別に見た孤食とフレイルの関係のデータでは、「誰かと一緒に住んでいようが一人暮らしであろうが、誰かと食べる人と比べると1人で食べる人が多い人の方が将来フレイルになりやすい」ということがわかりました。つまり、ご飯を食べるという事においても一人よりも誰かと一緒にの方がよりよいということです。

運動の話と食事の話を紹介しましたが、誰かが運動に誘ってくれるから運動を頑張れることもあるだろうし、友人や家族と一緒に食事を楽しむたくさん食べられるかもしれません。フレイルの3要素である「運動・栄養・社会参加」の3つとも大事ですが、「社会参加(つながり)」は、運動や栄養を下支えしている存在ではないか、全ての土台になっているのではないかと考えています。

運動・栄養を下支えする社会参加(つながり)

- フレイルの予防の3要素の中でも、**社会参加(つながり)は全ての土台**である
 - ✓ 誰かが誘ってくれた運動を頑張れる
 - ✓ 友人や家族と一緒に食事を楽しみ、沢山食べられる



3. 「つながり」のススメ

2020年1月以前のコロナ前とコロナ1年目の2020年8月では、「社会的孤立」という人との交流が非常に少ない人の割合が増しましたが、コロナ2年目以降改善傾向となりました。日常生活が徐々に戻ってきていることがデータでも明らかになっています。しかし、コロナを経てオンラインで集まるのが容易になった一方で、例えば、職場で会うから喋るとか、道端で会うから会釈するといった「無目的なつながり」が非常に減少したと思います。人同士の信頼感や、その人の人となりを知ることは、普段の会話などからが多いので、こうした「無目的なつながりや緩やかなつながり」を再構築し、大切にしていくことが重要になってくると考えています。

「つながり方」はいろいろあり、元気な時には働くことやボランティアでも何でもできますが、健康問題が増えてくると、つながる機会は変わってきます。したがって、高齢期のつながるポイントは、特に健康度に応じてつながり方を柔軟に変えていくことが大事になってくると考えています。また、「社会参加の方法(つながり方の方法)」も人それぞれで、例えば、町会活動を週7日やっているという方、それはまさに社会参加の日常化であり、素晴らしいことです。しかし誰もができるわけではないので、「がっつり社会参加」だけではなく「ちょこっと社会参加」する。これも一つの方法だと考えています。自分の買い物ついでに買い物代行ボランティアをする、出かけるついでに近所の方の見守りをする、何かのついでにやる活動も大事な社会参加だと考えています。どちらも皆さん自身にとっても、地域にとっても大切な社会参加です。生活の状況に応じてできる活動を考えていけばよいと思います。今はちょこっとやって、時間ができたらしっかりやる、今はしっかりやっているけど、時間がなくなったらちょこっとに変えていく、といった柔軟性を持つことも大切なポイントだと考えています。

海外の事例で、男性にターゲットを絞ったメンズシェッド(Men's Shed = 男たちの小屋)という、オーストラリアやイギリス、欧米諸国で非常に盛んな取組みがあります。ここでは皆さん大工仕事をすることによって社会貢献や社会的な役割を得ているのですが、この大工仕事を通して仲間意識を育んだりコミュニケーションをとっています。その際に Not "Face-to-Face," but "Shoulder-to-Shoulder"、つまり顔と顔ではなく、肩と肩を突き合わせ、横に並んで作業をするという方が男性には向いているということがポイントです。なるほどと思いました。つながりづくりが苦手な男性が、このような取り組みによって社会参加していくということは、日本でも大切なポイントだと思います。

フレイルは高齢期に大事という話をしました。「運動・栄養・社会参加」3つありますが、私の立場から言うと特にこの「社会参加(つながり)」が大切なポイントになると考えています。なぜかと言えば、高齢期には「つながり」は少なくなっていくので、特にその「つながり」に焦点を当てた考え方が大切になってくる。コロナ禍で一層深刻になりましたが、何かあった時にその「つながり」は簡単になくなってしまいやすいので、「つながり」に注目しながらフレイル予防に取り組むことは、高齢期には特段大事なことと考えています。健康状態や生活状況に応じて柔軟に変えていく。これが「つながりづくり」の大事なポイントです。そして「つながり」はすぐには増えません。「運動」であればこれを明日からやりますということができますが、「つながりをつくりましょう」では、明日友達100人つくりますということは難しいので、気楽にそして気軽に考えていくということが大切です。すぐにつな

りをつくるのではなく、「今あるつながりや、これまでのつながりを大切にする」ということも必要だと思います。

今日ご参加の皆さんは、地域の中で住民の方々にかような話をしたり、伝えたりする立場の方が多いと思います。地域でフレイル予防活動をすすめる上で、「つながり・社会参加」の大切さを人に伝えるのは難しいかもしれませんが、ぜひ今日お伝えしたポイントをかいつまんでご紹介いただくと、地域の中でフレイルを予防できる人達が増えるかと思っています。

まとめ

- **フレイルは高齢期に気をつけるべき健康課題**
- **フレイル予防の3つのポイントの中でも、「社会参加(つながり)」は特に大事**
 - ・ 高齢期にはつながりは少なくなりやすい
 - ・ つながり不足は、コロナ禍で一段と深刻に
- **でも、そんなに難しく考えることはない**
 - ・ 健康状態や生活状況に応じて柔軟に選択すればよい
 - ・ すぐにつながりが増えることはない：気楽に・気軽に考えることも大切

令和5年度 健康生きがい学会 第13回大会

10月14日(土) オンライン・ハイブリッド方式で開催

令和5年度の「健康生きがい学会第13回大会」が、江戸川学園おおたかの森専門学校（千葉県流山市）を会場に、2年ぶりの対面式とオンラインのハイブリッド方式で開催されました。

今学会のテーマは「少子高齢社会における共生の健康生きがいを創る～健康生きがい活動を拓く『企助』の登場～」で、午前中は、松山博光大妻女子大学名誉教授・学会理事による基調講演「健康生きがい活動を拓く地域共生社会とは」がおこなわれ、午後は5つの分科会を3か所の会場で2回に分けての開催となりました。いずれの会場も、フロア参加者とオンライン参加者を交え、幅広い議論が展開されました。ここでは、松山名誉教授の「健康いきがい活動を拓く地域共生社会とは」と題した「基調講演」要旨を紹介します。

<開催要項>

テーマ：少子高齢社会における共生の健康生きがいを創る
～健康生きがい活動を拓く「企助」の登場～
開催日時：2023（令和5）年10月14日（土）10：00～16：00
会場：江戸川学園おおたかの森専門学校（千葉県流山市）
開催方法：オンライン・ハイブリッド方式（Zoom）
主催：健康生きがい学会
共催：公益財団法人 フランスベッド・ホームケア財団
公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団



時間	プログラム
	★総司会：宮島 敏（学会 常務理事）
10：00～10：15	開催校・実行委員長挨拶【会場／F101】 杉野 聖子（江戸川学園おおたかの森専門学校 副校長） 松山 博光（学会理事）
10：20～10：25	会長挨拶 辻 哲夫（東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員）
10：25～10：30	オリエンテーション 宮島 敏（健康生きがい学会 常務理事）
10：30～11：30	基調講演 健康いきがい活動を拓く地域共生社会とは 松山 博光（大妻女子大学 名誉教授・学会理事）
11：30～12：30	休憩
12：30～14：00	分科会 第1部 （第1分科会）フレイル予防と健康生きがい【会場／F101】 座長：神谷 哲朗（東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員） （第2分科会）在宅医療と健康生きがい【会場／F203】 座長：新田 國夫（一般社団法人 日本在宅ケアアライアンス理事長） （第3分科会）ロボット・AIの活用と健康生きがい【会場／F205】 座長：平野 貴大（沖縄大学人文学部福祉学文化学科 助教）
14：00～14：10	休憩
14：10～15：40	分科会 第2部 （第4分科会）地域共生と健康生きがい【会場／F101】 座長：松山 博光（大妻女子大学 名誉教授） （第5分科会）人生100年時代の学習と健康生きがい【会場／F203】 座長：國松 善次（元滋賀県知事、（一財）健康・生きがい開発財団 副理事長）
15：50～16：00	全体会 閉会【会場／F101】

基調講演「健康いきがい活動を拓く地域共生社会とは」

松山 博光 (大妻女子大学 名誉教授)

75歳からの平均余命は40年前と比較すると、男性で約4年、女性では約6年長くなっています。このように超高齢社会の到来に対して、これからの日本は長くなる高齢期への備えが必要となってきました。



1. 長寿社会における「健康生きがい活動」の意義と健康生きがい活動を拓く地域共生社会の構成要素

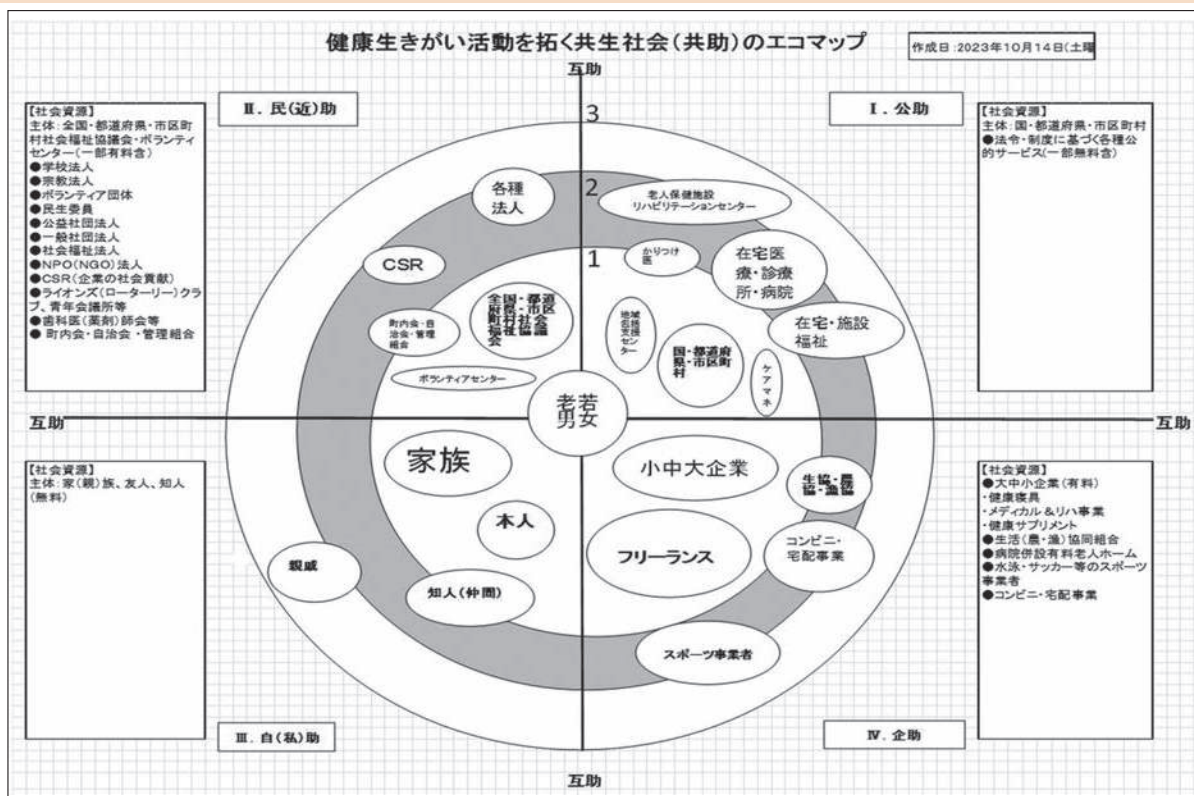
長寿社会における健康生きがい活動については、老人福祉法の基本理念の2条に「豊富な知識と経験を有する者として敬愛されるとともに、生きがいを持てる健全で安らかな生活を保障されるものとする」とあり、この中に、「健康生きがい権」が入っていると、辻 哲夫会長また京極高宣先生が提唱されています。

自助努力にはなるが、心身が健康で、それぞれの経験を持って社会参加していく。希望と能力とに応じた仕事や社会的活動に参加する機会が用意されている。さらに国及び地方公共団体は、老人の福祉(=幸せ)を増進する責務を有としています。その実現のための「健康生きがい活動を拓く地域共生社会」とは、複雑多様な社会構造の変化や人々の暮らしの変化を踏まえ、制度・分野ごとの「縦割り」や「支える側」「支えられる側」という従来の関係を超越して、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と社会的資源が世代や分野を超越して“つながる”ことで、住民一人ひとりが生きがいや役割をもち、助け合いながら健康に暮らしていくことのできる包摂的なコミュニティ、地域や社会を創る、という考え方です。

2. 人と環境の視点から見た生態学的エコマップ

では「地域共生社会の仕組み」はどうなっているのかというと、「公助、民助、近助、自助、私助、企助」で構成されている。そして「互助」という連携・ネットワークによって結ばれている形のもの、これを「共助」という形で表しました。この考え方をもとに、人と環境の視点から構築したのが「健康いきがい活動を拓く地域共生社会」つまり「共助のエコマップ」です。私のオリジナルになりますが、ぜひいろいろ意見をいただければと思います。

$$\text{地域共生社会} = (\text{公助} + \text{民(近)助} + \text{自(私)助} + \text{企助}) \times \text{互助(連携・ネットワーク)} = \text{共助} = \text{ノーマライゼーション}$$



「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」継続研究 令和6年度「新研究会Ⅱ」がスタート 新メンバー募集！

「80歳からの生き方研究会」の後継として、一昨年6月に「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」が発足。「女性の社会参加」「都市と地方の活動モデル」「スマートフレイル」「多世代交流」「ネットによるつながり」の5つのテーマについて共同研究を行い、研究成果を当誌158号、159号に掲載するとともに、昨年11月25日（土）の「アドバイザー全国大会30回記念大会」において報告。また、9月からスタートした「アドバイザー（AD）活動支援講座」でもその成果報告を行っているところです。（P20参照）

「新研究会」5つの各部会からの成果報告を整理する中で、特にAD活動の目標である「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献」に資する2つのテーマ、「多世代交流」と「ICT活用・ネット交流」を深掘りし、自主研究をベースに理論と実践を更に深め、超高齢社会、人生100年時代のニーズに対応できるADの新たな視点の確立、また、さまざまな課題解決のヒントとなる提言となることを目的に、継続研究とすることに決定しました。

つきましては、以下の要領で新メンバーを募集いたします。

「新研究会Ⅱ」のテーマと研究内容

新研究会（5テーマ） 令和4年6月～令和5年3月	新研究会Ⅱ（2テーマと共同研究の内容） 令和6年4月～令和7年1月
①女性の社会参加 ②都市と地方の活動モデル ③スマートフレイル ④多世代交流 ⑤ネットによる“つながり”	①多世代交流 事例研究、事例紹介、現在取り組んでいる事例に質的研究、量的研究等の科学的評価方法を取り入れた調査・研究 ②ICT活用・ネット交流 事例研究、高齢者のPC・スマートフォン等のデジタル機器を利用した交流（健康・幸福感の関係性）、高齢者とセキュリティ意識他

※なお、個別研究のテーマは上記に限定しません。

奮ってご参加下さい！
お待ちしております。
応募の申し込みは、同封している「応募申込書」から！

「新研究会Ⅱ」新メンバー募集要項

1、目的	・全国レベルで会員の情報交換および活性化の促進
2、研究会名称	・「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」
3、研究期間 開催方法	・令和6年4月から7年1月（10ヶ月間）（予定） ・月に1回Zoomで（土曜日又は日曜日・3時間）開催（予定）
4、研究テーマ	①多世代交流 ②ICT活用・ネット交流 の2テーマ
5、成果発表	・「AD全国大会」または季刊「いきがい」でのグループ発表（予定）
6、応募資格 と 募集人数	・財団登録会員（登録予定含む）+ 協議会等会員 ・テーマに関する知識があり、月に1回開催の研究会へのZoom参加及びパソコンを使い「研究報告」の作成が可能な方 8名程度（参加費は無料）
7、応募方法 申込先	・同封の「応募申込書」に記入の上、メール又はFAXでお申し込みください ・健康・生きがい開発財団 藤村事務局長 宛
8、応募締切り	・令和6年2月10日（土）
9、世話役	・財団主任研究員：小川文男、事務局：八木一龍（神奈川健生AD）

※応募が多数の場合は、年代や地域、男女等の構成を勘案し、財団AD登録女性、財団AD登録地方在住者、財団AD登録者、財団AD登録以外の有識者（協議会会員等）の順で選考いたします。

（一財）健康・生きがい開発財団「新研究会Ⅱ」事務局

「50歳からの生き方研究会」が発足

「80歳からのいきいきライフ」に続き、50歳代の将来不安の払しょくを目指して

日本経済の低迷及び超高齢社会の到来等により、アドバイザーの高齢化や新規登録アドバイザーの減少等地域協議会活動の低迷・休止といった状況を招いているのが現状です。

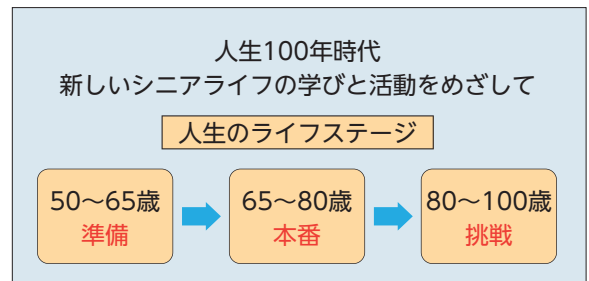
そこで、70歳・80歳代アドバイザーの活性化を目標に「80歳からの生き方研究会」（令和2年11月～令和4年3月）を立ち上げ、その研究成果をもとに一般販売書籍「80歳からのいきいきライフ」を発刊。同書籍の執筆者を講師に、一般の方々をも対象にした「80歳からのいきいきライフ講座（人生100年時代 ライフスタイル充実講座）」を、これまで全国10カ所の地域協議会において開催してきました。70歳・80歳代の方々からは、「人生100年時代の生き方—自分の人生は自分で切り拓く。これからでも遅くない、社会の為に何ができるのか探していきたい」といった感想をいただき、とても元気の出る講座であったとの評価をいただいたところです。（本誌第159号で紹介）

上記活動をすすめる中で、70歳・80歳代の活性化と同時に、50歳・60歳代の新規アドバイザー増への取り組みも重要であるとの思いから、昨年6月新たに「50歳からの生き方研究会」を立ち上げ、今年4月まで11回の研究・討議を重ねているところです。

1. 目的

1991年のバブル崩壊以降30年間日本経済は0.8%の低成長率により、企業の売上低迷からくる実質賃金及び退職金減少への不安、非正規雇用労働者の増加、また、超高齢少子社会の進展による労働力人口の減少から所得税等の税収減少、さらに、年金・医療・介護といった社会保障給付費の増大等から、特に50歳代の将来生活への不安が、質素な生活思考、未婚、共働き、就労期間の延長といった対応を迫られているのが現状です。

50歳代のこのような不安をどのように乗り越え、生きがいのある豊かなシニアライフを迎えたらよいか、その対策のヒントを探り提示したいと考えています。



2. 研究会メンバー

財団から4名、神奈川健生協議会から11名（内50歳代の男性2名、女性3名）が参加

3. 研究・討議スケジュール

	研究・討議テーマ	研究担当
第1回（R5年6月）	研究会の背景、主旨、概要、成果目標 / おすすめ方	吉田 隆幸 / 曲尾 実
第2回（7月）	50代のライフキャリアの考え方・覚悟・準備	富田 徹
第3回（8月）	50代にとっての日本経済・家庭経済の展望	矢崎 光彦
第4回（9月）	50代にとっての高齢社会・社会保障そして就労の展望	吉田 隆幸
第5回（10月）	50代からの家庭経済づくり	浅井 卓弥
第6回（11月）	50代からの健康づくり	江口 典秀
第7回（12月）	50代からの生きがいづくり	曲尾 実
第8回（R6年1月）	50代からの生きがい就労とシニアライフ	仲谷 佳純
第9回（2月）	神奈川健生の先輩たちに聞いた「女性のシニアライフ」	健生50歳代
第10回（3月）	神奈川健生の先輩たちに聞いた「50代の生き方」	健生50歳代
第11回（4月）	各研究のサマリーと学びの発表 / まとめ	各担当 / 富田 徹

財団が提唱する「100歳大学」－各地の開設状況

自治体との連携・協働により、人生100歳時代に相応しい生き方を学ぶとともに、これまで培った生きる知恵、知識、経験を地域社会へ還元する手法や方法論を学び地域貢献活動への道筋を学ぶ「100歳大学」。地域の特性に合わせた各地の取り組み状況を「100歳大学普及推進チーム」から報告いたします。

■ 栗東100歳大学（第7期生）

協議会：（一社）滋賀県健康生きがいづくり協議会 連携自治体：滋賀県栗東市

期間：令和5年7月～令和6年1月 全30日間 30講座 受講生29名

公設民営方式。人生100年時代を健康で、楽しみや生きがいをもって暮らせるヒントが得られる大学とし、卒業生は同窓会を結成し地域活動に参加。長年の実績から、「滋賀県の高齢者福祉プラン」小冊子において、令和6～8年の取り組みが紹介される予定です。



■ 甲賀100歳大学（第2期生）

協議会：（一社）滋賀県健康生きがいづくり協議会 連携自治体：滋賀県甲賀市

期間：令和5年6月～令和6年3月 全40日間 40講座 受講生30名

公設民営。人生100歳時代の到来、人生は二幕がおもしろい、地域で活躍するシニアを育成する学校として募集。学びのスタイルは、「多彩な専門家に学ぶ、地域に出向いて学ぶ、対話を通して学ぶ」です。



■ わかやまコンパクト100歳大学 part 2

協議会：NPO法人和歌山保健科学センター（健生わかやま） 連携自治体：和歌山県和歌山市

期間：令和5年9月～12月 全7日間 12講座 受講生35名

※「令和5年度和歌山市地域担い手養成事業対象事業」（補助金対象）

「わかやまコンパクト100歳大学 part 2」開校、「地域の担い手・養成塾」とした。募集ではYouTubeを使った予告動画をチラシに掲載、参加年齢は不問とし若い人へのアプローチを図り効果があった。受講生は第30回アドバイザー全国大会（11月25日）にオンライン参加しました。



■ 君津いきいき100歳大学

協議会：健康・生きがい君津 後援自治体：千葉県君津市

期間：令和5年9月～12月 全16日間 16講座 受講生30名

「100歳大学」首都圏初、9月スタート12月20日に卒業式を迎えました（石井宏子君津市長来賓出席）。「これからの目標と生き方のヒントが得られた」「社会参加と人のつながりの重要性を理解できた」等感想盛沢山。

各方面の協力を得て継続開催を目指し奮闘中です。



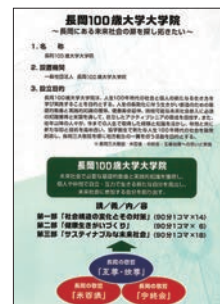
■ 長岡100歳大学大学院

協議会：長岡健康生きがい創生ネットワーク 主催：（一社）長岡100歳大学大学院

期間：令和5年9月～令和6年8月 全26日間 26講座 入学生62名

9月に民設民営でスタート、全40コマ（1コマ90分）毎月4コマの講座を実施。大きな特徴として「受講生と学長面談」があり、受講生に未来形を画する大きな宝になっている。

「カウンセリング」を経て大学を修了し、次年度は大学院へ入学。来年度新たに第2期生を募集します。



文責：「100歳大学普及推進チーム」事務局 大和 哲

長岡健康生きがい創生ネットワーク 創立7周年記念式典を開催

長岡健康生きがいづくり創生ネットワーク
7周年記念事業 日程及び式次第

令和5年10月29日(日)、会場/ハイブ長岡

<式次第>

- 14:00 開会挨拶 会長 田宮 崇
14:10 長岡健康生きがい創生ネットワークの「あゆみ」
14:20 祝辞
・長岡市福祉保健部 部長 水島 幸恵 様
・NPO 法人 健康生きがいづくり新潟
理事長 池田 昇 様
14:30 記念講演(オンライン)
辻 哲夫 (一財)健康・生きがい開発財団 理事長
「人生100年時代の健康生きがいづくり
～フレイル予防と高齢者地域就労を中心に～」
15:15 休憩
15:30 アトラクション
16:00 閉会挨拶 副会長 米山宗久

2016(平成28年)発足の長岡健生(田宮 崇会長)は、今年創立7周年を迎え、10月29日(日)ハイブ長岡で記念式典を開催しました。

田宮会長の「開会挨拶」、長岡健生7年間の「あゆみ」紹介の後、長岡市福祉保健部部長様、NPO法人 健康生きがいづくり新潟理事長様から「祝辞」をいただき、続いて、健生財団辻哲夫理事長から「人生100年時代の健康生きがいづくり～フレイル予防と高齢者地域就労を中心に～」と題してオンラインによる記念講演がおこなわれました。

休憩をはさみ行われた「アトラクション」では、会員手作りの花いっぱい会場に響く、バイオリン奏者による温かく引き込まれる演奏とお話しに、素敵なひと時となりました。

なお、7周年記念事業として記念誌「あゆみ」(A4判)を制作し参加者に配付。『あゆみ』には、財団辻理事長の「祝辞」が寄せられ、全国のADの模範となる7年間の活動、中でも(一社)長岡100歳大学大学院開学への謝辞が述べられていました。



開会挨拶 田宮 崇 会長



7周年記念に際して(祝辞)

(一財)健康・生きがい開発財団
理事長 辻 哲夫

「長岡健康生きがい創生ネットワーク」協議会開設7周年を心よりお喜び申し上げます。

日本は、第二次大戦後以降の目覚ましい経済発展による生活水準の向上や社会保障制度の整備などにより、世界一の高齢社会となりました。そして、いよいよ人生100年時代を迎えようとしています。

このことは、日本の平和と繁栄の証しであり、素晴らしいことですが、新たな課題も生じています。

一般的には85歳以上の人口が増えますと、慢性期の病気と要介護の状態を併せ持つ方々が増えてきます。歳をとれば弱るのは自然の摂理ですが、弱ったときにおいてもできる限り在宅を基本において、生きていてよかったと思えるようなケアシステムを構築することが不可欠です。

一方において、今の高齢者は昔の高齢者よりも若返っていると同時に、近年の研究により、フレイルという概念が明らかになり、フレイル予防により老いをさらに遅らせることができることも明らかになってきたことは、皆様ご存知のとおりです。弱る時期をできる限り遅らせれば、ケアシステムにかかる負担も少なく済むことが期待でき、人手不足の下でのケアシステムの従事者にとっても有意義なことです。

フレイル予防のポイントは、栄養、身体活動、社会参加の3本柱ですが、特に社会参加が大切であり、そうなるとフルタイム就労でなくてもよいので、高齢者が住み慣れた地域で就労することが、高齢者自身の元気の元になります。しかも、様々な就労の場で地域を支えることは、高齢者の生きがいに繋がります。更に言えば、各地で人口が減少しつつあるので、地域社会の活性化のためにも極めて重要です。

以上述べたような意味で、今後の日本のあるべき姿を切り拓いていくためには、高齢期の健康生きがいを創生することが極めて重要です。

(一財)健康・生きがい開発財団は、このような基本認識を持って全国の健康生きがいづくりアドバイザー活動を主軸にして活動を進めてまいりました。

このような中で、「長岡健康生きがい創生ネットワーク」が、7年間にわたり推進してこられた活動は、全国の模範ともいえるべきものであり、とりわけ、この度(一社)長岡100歳大学大学院が開学されたことに心より敬意の念を捧げます。

併せて、このような動きを通じて高齢者自身が次世代に背中を見せることこそが、今後の明るい日本を築く上での大きな鍵になると確信し、皆様の益々のご発展を心より祈念いたします。

21世紀における国民健康づくり運動 (2-2)

「健康日本21 (第三次)」が令和6年度からスタート

— 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した51の達成目標 —

前号では、令和6年度から始まる「健康日本21 (第三次)」計画の基本となる「4つの方向性」について、その中でも、「第三次」計画の特徴として、「第二次」では並列に位置づけられていた「(2) 個人の行動」と「(3) 社会環境」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。つまり、まずは「健康づくりに向けた個人の行動」が前提になり、その上で「人々が自然に健康になれる環境や社会資源の開発、またそれらにアクセスできる基盤整備や社会との“つながり”といった『社会環境の質の向上』が、より多くの人々がより効果的な健康行動と効果的な取組みを実践できるようになる」、ということを紹介しました。

今号では、「第3次」計画で目指す51の達成目標の内、AD活動とも関連する「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」に関する項目を中心に、引き続き厚生労働省「健康日本21 (第三次) 推進のための説明資料」(令和5年5月)をもとに紹介します。

1、「健康日本21 (第三次)」計画策定の「基本となる4つの方向性」

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差(地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差)の縮小を実現する。その際、個人と健康状態の改善とそれを促す社会環境の質の向上との関係性を念頭に取組を進める。なお、社会環境の質の向上自体も健康寿命の延伸・健康格差の縮小のための重要な要素であることに留意が必要。

(2) 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善(リスクファクターの低減)に加え、生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関し、引き続き取組を進める。

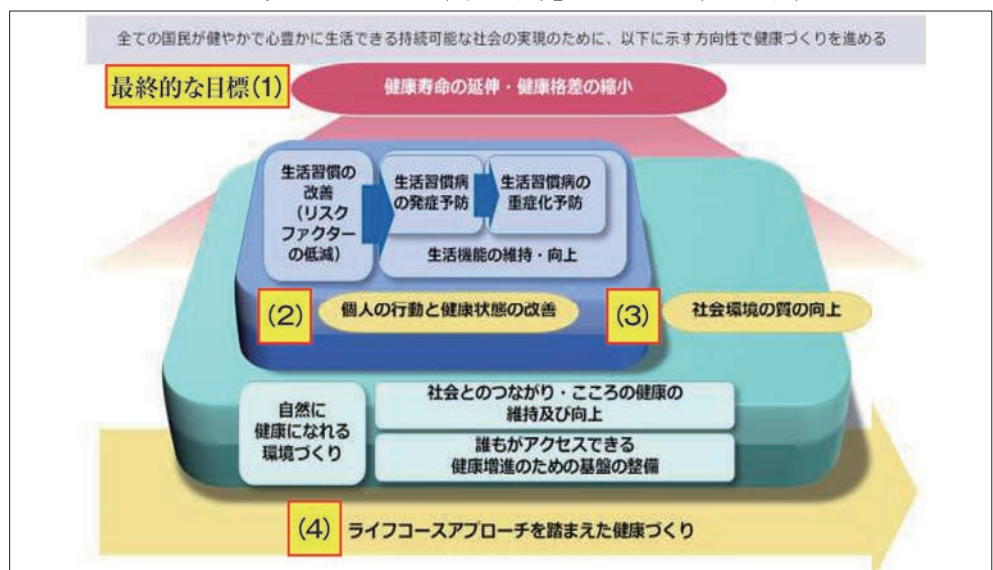
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病が原因となる場合もあり、これらを予防することが重要である。また、がん等の疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけでなく、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

(3) 社会環境の質の向上

就労・ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、“つながり”を持つことができる環境整備や、こころの健康を守るための環境整備を行うことで、“社会とのつながり・こころの健康”の維持・向上を図る。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする、自然に健康になれる環境づくりに取組み、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象

図1 「健康日本21 (第三次)」の概念図(再掲載)



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)

に向けた健康づくりを推進する。

保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、健康情報を入手・活用できるインフラの整備や基盤の構築、周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促す。

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1)～(3)に掲げる各要素を様々なライフステージ(乳児期、青壮年期、高齢期等の人生の生涯における各段階)において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進め、特にこども、高齢者及び女性に関する目標を設定する。ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進める。

2、「第三次」計画 51の目標＝底上げと全体の向上による格差縮小を目指す

国は、全国的な目標を設定し、広く国民や関係者に対してその目標を周知するとともに、継続的に指標の推移等の調査及び分析を行い、その結果に関する情報を国民や関係者に還元することにより、関係者をはじめ広く国民一般の意識の向上を図り、及び自主的な取組を支援するものとし、具体的な目標については、計画開始後6年(令和11年)を目途に全ての目標について中間評価を行うとともに、計画開始後10年(令和15年度)を目途に最終評価を行うことにより、その後の健康増進の取り組みに反映するものとしている。

(1) 都道府県と市町村の役割

都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に当たっては、地方公共団体は、人口動態、医療・介護をはじめとする各分野の統計やデータベース等の地域住民に関する各種指標を活用しつつ、地域の社会資源等の実情を踏まえ、独自に必要な課題を選択し、その到達すべき目標を設定し、定期的に分析・評価を行ったうえで、改定を実施することとする。

(2) 多様な主体による連携及び協力

誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するためには、行政だけでなく、地域の関係者や民間部門の協力が必要である。保健・医療、福祉の関係機関及び関係団体並びに大学等の研究機関、企業、教育機関、NPO、NGO、住民組織等が連携し、効果的な取組を行うことが望ましい。地方公共団体は、これらの関係者間の意思疎通を図りつつ、協力を促していくことが望ましい。

(3) 関係する行政分野との連携

健康増進の取り組みを推進するには、国と地方公共団体のいずれにおいても、様々な分野との連携が必要である。医療、食育、産業保健、母子保健、生活保護、生活困窮者自立支援、精神保険、介護保険、医療保険等の取組に加え、教育、スポーツ、農林水産、経済・産業、まちづくり、建築・住宅等の分野における取組と積極的に連携することが必要である。

(4) 「第三期」計画における具体的な51の達成目標

「第二次」では53の目標が設定されたが、「第三次」では「第二次」での達成状況の評価から51に絞り目標が設定されている。なお、計画期間中のスケジュール(予定)は、以下の通りである。

「第三期」計画期間中のスケジュール

※赤枠は編集部加筆



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」

【第三次】 計画における達成目標（51の目標の内一部を紹介）

「目標値」に年度記載のない場合は「令和（R）14年度」が目標年、赤字は「第三次」計画から新たに加わった目標

◆健康寿命の延伸・健康格差の縮小に関する目標

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（R14年度）
健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均	日常生活に制限のない期間の平均の上位4分の1の都道府県の平均の増加分を上回る下位4分の1の都道府県の増加（R14年度）

◆生活習慣の改善

	目標	指標	目標値
栄養・食生活	○適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	・BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合（年齢調整値）	66%
	○バランスの良い食事を摂っている者の増加	・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある者の割合	50%
	○食塩摂取量の減少	・食塩摂取量の平均値	7g
身体活動・運動	○日常生活における歩数の増加 ○運動習慣者の増加 ○運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	・1日の歩数の平均値（年齢調整値） ・運動習慣者の割合（年齢調整値） ・1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	7,100歩 40% 第2次生育医療等基本方針に合わせて設定
休養・睡眠	○睡眠で休養がとれている者の増加 ○睡眠時間が十分に確保できている者の増加	・睡眠で休養がとれている者の割合（年齢調整値） ・睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合（年齢調整値）	80% 60%
飲酒	○生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	・1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙	○喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	・20歳以上の者の喫煙率	12%
歯・口腔の健康	○歯周病を有する者の減少	・40歳以上における歯周炎を有する者の割合（年齢調整値）	40%
	○よく噛んで食べることができる者の増加	・50歳以上における咀嚼良好者の割合（年齢調整値）	80%
	○歯科検診の受診者の増加	・過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	95%

◆生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

	目標	指標	目標値
がん	○がんの年齢調整罹患率の減少 ○がんの年齢調整死亡率の減少 ○がん検診の受診率の向上	・がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり） ・がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり） ・がん検診の受診率	減少（R10年度） 減少（R10年度） 60%（R10年度）
循環器病	○脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少 ○高血圧の改善 ○メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	・脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり） ・収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服治療中の者を含む。） ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の人数（年齢調整値）	減少（R10年度） ペースライン値から5mmHgの低下 第4期医療費適正化計画に合わせて設定
糖尿病	○血糖コントロール不良者の減少 ○糖尿病有病者の増加の抑制	・HbA1c 8.0%以上の者の割合 ・糖尿病有病者数の（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1.0% 1,350万人
COPD	○COPDの死亡率の減少	・COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0

◆生活機能の維持・向上

目標	指標	目標値
○ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上)	210人
○骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

◆社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	指標	目標値
○地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45%
○社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合	ベースライン値から5%の増加
○地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30%
○メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合	80%(R9年度)
○心のサポーター数の増加	心のサポーター数	100万人(R15年度)

◆自然に健康になれる環境づくり

目標	指標	目標値
○「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
○「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域(まちなかウォークアブル区域)を設定している市町村数	100市町村(R7年度)
○望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	望まない受動喫煙のない社会の実現

◆誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標	指標	目標値
○スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	1,500団体
○健康経営の推進	保険者ととともに健康経営に取り組む企業数	10万社(R7年度)
○必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合	80%(R9年度)

赤字で示した目標は、この「第三次」計画から加わった目標で、「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」や「自然に健康になれる環境づくり」、「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備」の中に多く含まれています。中でも、「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」の指標と目標は、地域共生社会の担い手として地域課題の解決に取り組むAD活動とも関連するものです。

令和6年度から新たにスタートする、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」計画の「指標と目標」を理解し地域活動に取り組むことは、ADの役割であり国や各地域の目標達成へ向けた下支えとなり、その効果もより高まるのではないのでしょうか。

◆「社会とのつながり・心の健康の維持及び向上」の目標

- ・地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
- ・社会活動を行っている者の増加
- ・地域等で共食している者の増加
- ・メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加
- ・心のサポーター数の増加

<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

楽しくて、面白い、そして為になる!



「申込書」は「いきがい」161号に同封)

アドバイザー (AD) 活動支援オンライン講座 無料

今回は、2/3 (土)、4/20 (土) に開催!!

受講希望者は、「希望する開催日」(両日参加も可)と「氏名・年齢・メールアドレス・お住まいの都道府県・市町村名」を明記の上、財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp FAXは健生財団 FAX 03-3818-3725へ!



第3回 令和6年 2月3日(土)

9:45~	◆Zoom入場 受付開始 (開催日の1週間前に送信する招待メールから入場して下さい)	
9:55	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告 (4-3) “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/整体師・自然療法・リンパセラピスト 坂田 林平 (岐阜県美濃加茂市AD)

テーマ1では、「第30回 AD 全国大会」で報告のあった、「多世代交流部会」からの成果報告をより詳しくお聞きいただきます。特に実践例の報告は今後のAD活動の参考となるものです。

テーマ2では、豊富な「整体師」の経験から、健康長寿にもつながる日常生活に役立つリラクゼーション体操を披露いただきます。

第4回 令和6年 4月20日(土)

9:45~	◆Zoom入場 受付開始 (開催日の1週間前に送信する招待メールから入場して下さい)	
9:55	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告 (4-4) “ネットによるつながり部会”より ～ネットを手段とした社会との“つながり”～	 講師/武藤 二郎 (健生ネットワーク京都AD)
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 「歩く人。」になろう! ウォーキングの運動効果 ～ウォーキングに関する疑問に答えます!～	 講師/帝京大学医療技術学部教授 佐藤 真治 (公益社団法人 日本フィットネス協会理事)

テーマ1では、「ネットによるつながり部会」から、ネットを手段とした社会との“つながり”の観点から、孤立しない、させない社会づくりへの提案を、テーマ2では、「フレイル予防」の3本柱の中でも日常生活の基本ともなる「ウォーキング」について、その運動効果、効果的な歩き方等について、研究者の立場からお話しいただきます。フィットネス指導者養成団体の理事でもある講師のお話しにご期待下さい。

申込みは、同封している「申込書」をご利用ください。

編集後記

- 「第30回アドバイザー全国大会」(11月25日オンライン開催)、全国各地から200名を超える方々に参加(視聴)いただき誠にありがとうございました。特別講演には「フレイル予防」研究の最前線で活躍している村山洋史氏に登壇いただき、エビデンスに基づいた講演は大いに参考になるとともに好評をいただきました。今号では、AD全国大会の模様を中心に紹介しました。
- 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年度からスタートします。健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した51の達成目標。中でも、「社会とのつながり・心の健康の維持及び向上」の各目標はAD活動ともリンクする項目です。皆さまの活動の参考となれば幸いです。(木村)